

# SEMINARIO

## DIFENDERSI DAL BURN OUT E RESPIRARE OLTRE LO STRESS

**Metodi e tecniche per il recupero delle risorse  
psicofisiche nelle situazioni di stress**

### PROGRAMMA

*Ore 14.00 Registrazione dei partecipanti  
ed apertura del seminario*

*Ore 14.15 "Difendersi dal burn out e respirare  
oltre lo stress"  
dott. Paolo Damianis  
Psicologo  
Coordinatore dei Servizi di GSH*

*Ore 17.00 Pausa*

*Ore 17.15 Continuazione del seminario*

*Ore 18.15 Chiusura lavori*



**CLES - VENERDI' 24 OTTOBRE 2014**

Sala Polifunzionale del Centro Direzionale della Cassa Rurale  
di Tuenno - Val di Non, via Marconi 58 - Cles

### ISCRIZIONI

Chiamare in ufficio di Gsh al n° 0463.424634.  
Le iscrizioni sono aperte fino al 20 ottobre 2014.  
La partecipazione al seminario è gratuita per Enti  
convenzionati, dipendenti, familiari e volontari di GSH.  
Per esterni il costo di iscrizione è di 30 € (40 € per Enti).