

**CONFCOMMERCIO**

# Benessere psicologico Tre incontri con gli esperti

Come raggiungere gli obiettivi aziendali attraverso il coaching; come trasformare lo stress da nemico in alleato e come utilizzare il sentimento della rabbia come fonte di energia. Queste le tematiche affrontate in altrettanti incontri promossi dalla Sipap (Società italiana psicologi area professionale, aderente a Confcommercio Professioni), con l'obiettivo di promuovere la crescita personale, ma anche di supportare le imprese nella creazione del giusto clima aziendale. Gli incontri si terranno al centro formazione Esac di Creazzo, alle 20.30 e si inseriscono nel "Mese del benessere psicologico", alla decima edizione.

Si inizia stasera con Claudia Pasti e il seminario "Rabbia = energia. Come utilizzarla in modo positivo", per capire come questa emozione, se ben indirizzata, possa produrre cambiamenti positivi nelle relazioni interpersonali e nelle prassi lavorative. Martedì 16 ottobre sarà Andrea Petromilli a parlare di "Stress: da nemico ad alleato", in un seminario centrato su come gestire le situazioni "sotto pressione". Giovedì 18 ottobre Gabriele De Francesco, nel seminario "Il coaching in azienda. Risorse differenti per obiettivi condivisi", analizzerà come il coaching possa allenare le risorse individuali e di un team per migliorare performance e qualità della vita. ●

