



ardissfvg

agenzia regionale  
per il diritto agli studi superiori  
Friuli Venezia Giulia



Problemi di stress sul lavoro?  
Problemi di stress nella vita quotidiana?



## **“Prevenire lo stress sul lavoro: la ristrutturazione cognitiva e lo Yoga come strategie efficaci per rafforzarsi ed affrontare meglio le sfide quotidiane. Laboratorio interattivo”**

***Dott.ssa Micaela Crisma, psicoterapeuta ARDISS  
Prof.ssa Bruna Scaggiante, presidente Lilt Trieste***



Giovedì 23 ottobre dalle ore 10.30 alle ore 14.00  
Aula Bachelet, edificio A, ala sinistra del 1° piano