

**“Stress oppure noia?”**  
*come gestire*  
**una vita troppo piena o troppo vuota**



**giovedì 21 febbraio 2019 – h18:00-20:00**

Ti è mai capitato di avere la sensazione di affanno ed ansia per la gestione di troppi impegni simultaneamente in tempi troppo stretti?

Di vivere la vita sotto stress avendo la percezione di perdere il controllo di te stesso e della situazione?

O al contrario di subire momenti vuoti, di noia, con totale assenza di stimoli e prospettive?

Due situazioni di vita estreme ed opposte che, portate agli eccessi negativi possono condurre al rischioso **burnout o al boreout**; entrambe sgradevoli ma che,

se vissute con consapevolezza e scelta, possono al contrario

**illuminare l'esistenza quotidiana e diventare due risorse positive.**

**Scopriamo insieme il lato buono dello stress e l'aiuto prezioso della noia per rendere più serena la nostra vita!**

Conduce **Cinzia Priuli**, Professional Counselor

Il seminario si terrà presso lo **spazio di Eni Polo Sociale** in via Unica Bolgiano 2, al costo di **10€**. Prenotazioni contattando la segreteria:

- telefono: 02 520 42713 / 47108
- email: [polosociale@eni.com](mailto:polosociale@eni.com)