

Prevenire i rischi da stress e reagire al mutamento continuo in epoca covid

Webinar gratuito

26 novembre 2020 - dalle 16:30 alle 18:00

[ISCRIVIMI](#)

**E' possibile rimanere attivi e propositivi e
continuare a perseguire i nostri obiettivi, nonostante COVID e lockdown?
Lo psicologo Dott. Fabio Cola ed il cardiologo Dott. Massimo Gualerzi ci raccontano come**

Le domande a cui daranno risposta lo psicologo Dott. Fabio Cola ed il cardiologo Dott. Massimo Gualerzi

Cosa accade alle persone in questo periodo?

- quali pensieri (inadeguatezza, fragilità, impotenza)
- quali reazioni (isolamento, rottura spazio e tempo, timore per il futuro...)
- quali comportamenti disfunzionali (cibo, alcool, sostanze, farmaci, isolamento...)

Come possiamo organizzare atteggiamenti proattivi anziché passivizzarci?

- le strategie per gestire il cambiamento
- accettare i vincoli partendo da ciò che abbiamo
- rigenerare la nostra resilienza
 - l'alimentazione per prevenire infiammazioni e guadagnare benessere
 - l'attività motoria: il farmaco più prezioso
 - gestire al meglio lo smartworking

