

Buongiorno,

con la presente vi invitiamo al prossimo incontro sul corso gratuito aperto a tutti sulla gestione e la consapevolezza emotiva.

Gli operatori, i parenti ed i volontari delle Associazioni si ritrovano spesso ad affrontare dolore e sofferenza di difficile gestione emotiva. Il rischio è che si vada incontro alla sindrome da burn-out dovuta, appunto, ad un eccessivo carico lavorativo ed emotivo, ad una cattiva consapevolezza del proprio vissuto e ad una gestione non appropriata delle emozioni relative alle situazioni che si vivono. Per questo motivo diventa fondamentale dare strumenti che possano aiutare gli operatori a comprendere ed a gestire la propria emotività, al fine di relazionarsi con se stessi, tra di loro e con il mondo con cui hanno a che fare, con competenza e serenità. Gli obiettivi principali del progetto, che sarà diretto a volontari e operatori del terzo settore, saranno l'alfabetizzazione emotiva: imparare a riconoscere e gestire le proprie emozioni e prevenire la sindrome di burn-out, attraverso lezioni frontali e laboratori mirati.

Il giorno **13 novembre** dalle ore 17.30 presso la nuova sede dell' AISM in Via Vittorio Veneto 174 Parco Basaglia (secondo stabile a sx ingresso posteriore allo stabile)

Si richiede conferma presenza, grazie  
Michela  
Associazione Italiana Sclerosi Multipla  
Sezione Provinciale di Gorizia  
Via Vittorio Veneto 174  
Gorizia

orari sede dal Lunedì al Venerdì dalle 8.30 alle 12.30

Tel e fax 0481 550585