



MONZA
E BRIANZA

ORDINE
DEI DOTTORI
COMMERCIALISTI
E DEGLI ESPERTI
CONTABILI

Tecniche e strategie per trasformare lo stress lavoro-correlato in energia positiva

Monza, sale convegni di via Lario
giovedì 9 ottobre, 10.00 – 13.00

3 crediti speciali per Commercialisti



FONDAZIONE
DEI COMMERCIALISTI
DI MONZA E BRIANZA

L'Ordine e la Fondazione dei Commercialisti di Monza e Brianza sono lieti di comunicare che è ora possibile iscriversi al convegno

Tecniche e strategie per trasformare lo stress lavoro-correlato in energia positiva

che si terrà il **9 ottobre** p.v. **dalle 10.00 alle 13.00** esclusivamente **in presenza presso le sale convegni** della Fondazione Commercialisti MB in via Lario 15 a Monza.

Presentazione del corso:

Nel corso dell'incontro verranno illustrate le tecniche e le strategie per trasformare lo stress lavoro-correlato in energia positiva, con consigli pratici utili per professionisti e studi professionali.

Contenuti:

- **Stress, paura, ansia: cosa sono e come riconoscerli**
- **Tecniche e strategie di riduzione dello stress**
- **Burnout da lavoro**
- **Lavorare in team**
- **Stress lavoro-correlato**
- **DVR: documento di valutazione dei rischi**

Interviene:

Cinzia Segafredo – *Psicologa del lavoro e delle organizzazioni, specializzata in terapia breve strategica, comportamentale e in comunicazione persuasiva interpersonale, iscritta nella sezione A dell'Albo professionale dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia. Dottore commercialista iscritta all'ODCEC di Monza e Brianza.*