

# USCIRE DALLA LAMENTITE È POSSIBILE: LAMENTARSI SEMPRE, SENZA MAI AGIRE!

**Lunedì 12 giugno alle 09.00**

**Lamentarsi** ci dà una gratificazione immediata a bassissimo costo.

Quando un nostro bisogno è frustrato e in generale quando le cose non vanno come noi vorremmo proviamo un **disagio emotivo**.

Il lamento in parte ci anestetizza rispetto alla frustrazione e ci offre un temporaneo sollievo, ma la situazione di cui ci lamentiamo rimane invariata.

**Più ci lamentiamo e più tendiamo a lamentarci.**



**LUNEDÌ 12 GIUGNO**

09.00 - 13.00



IN DIRETTA STREAMING



RELATORE

**Dott.ssa Beatrice Vedovi**

Consulente e Formatrice di soft skills.

Uno dei suoi principali obiettivi personali e lavorativi sono lo sviluppo e la valorizzazione del capitale umano.



## Per iscriverti

Puoi **clicare qui**, compilare il Coupon sottostante ed inviarlo via Mail a **formazione@api.mn.it**.

## PROGRAMMA

- Perché ci lamentiamo?
- Che cosa succede nel nostro **cervello** quando ci lamentiamo
- **#Stop alle lamentele**
- **Pratiche positive** da sviluppare e allenare per smettere di lamentarsi

## COSTO DEL CORSO

€ 140 + Iva (azienda associata)

€ 190 + Iva (azienda non associata)

## COUPON DI ISCRIZIONE

AZIENDA ..... REFERENTE .....

TEL ..... FAX ..... EMAIL .....

ISCRIVE N° ..... PARTECIPANTE/I al Corso **“LAMENTARSI SEMPRE, SENZA MAI AGIRE!”**

NOME E COGNOME PARTECIPANTE .....

La realizzazione del seminario è subordinata al raggiungimento di un numero minimo di iscritti. Con la compilazione del coupon autorizzo l'utilizzo dei dati indicati in base al Regolamento (UE) 679/2016 ai fini dell'attività associativa di Apindustria.