

# SOFFRO LO STRESS



## Laboratorio di gestione dello stress CUBO in Porta Europa

L'obiettivo del laboratorio è accompagnare i partecipanti in un percorso di esplorazione delle reazioni corporee e psicologiche in situazioni di stress relazionali e ambientali. Grazie a indicazioni concrete ed esercizi personalizzati di facile ed immediato utilizzo, i partecipanti impareranno a riconoscere e affrontare le proprie fonti di stress.

L'iscrizione al primo appuntamento è valida per tutta la durata del laboratorio.

**Sabato 7 ottobre 2023 dalle 10:00 alle 12:30**

### Va tutto storto

Come tradurre gli obiettivi in azione? Individuiamo le competenze utili per realizzare gli obiettivi, per riconoscere se ci mancano le idee o se invece la difficoltà è individuare la strada dell'attuazione.

**Sabato 14 ottobre 2023 dalle 10:00 alle 12:30**

### Ti senti schiacciato?

Attraverso esercizi di respirazione profonda e rilassamento impariamo ad ascoltare le sensazioni corporee che rimandano al sentirci schiacciati e sotto pressione.

**Sabato 21 ottobre 2023 dalle 10:00 alle 12:30**

### Ti senti sottosopra?

Impariamo a riconoscere le emozioni che quotidianamente viviamo e il ruolo che hanno nella percezione dello stress. Attraverso semplici tecniche di improvvisazione individuiamo le azioni più utili per "capovolgere" una determinata situazione.

**Sabato 28 ottobre 2023 dalle 10:00 alle 12:30**

### Ti senti circondato da alieni?

Come riuscire ad entrare in contatto con gli altri? Attraverso drammatizzazioni ed attività corporee scopriamo gli elementi che ci legano all'altro e quale sia la nostra capacità di contatto.

La partecipazione è gratuita con prenotazione su [cubounipol.it](http://cubounipol.it).

In collaborazione con



#### I nostri luoghi



CUBO in Porta Europa  
Piazza Vieira de Mello, 3 e 5 - Bologna



CUBO in Torre Unipol  
Via Larga, 8 - Bologna



**CUBO**  
Condividere Cultura

**Unipol**  
GRUPPO