

Soffro ancora lo stress

Laboratorio per gestire pensieri, emozioni, azioni



Ritorna il laboratorio per trovare stimoli, idee, esercizi, azioni da utilizzare in ambito psicologico-emotivo e corporeo, rigorosamente sempre con tanta ironia.

Con Eleonora Gennarini, psicoterapeuta e formatrice, e Gianni Toselli, insegnante ed operatore shiatsu.

Gli eventi si svolgono nella sede di **CUBO in Torre Unipol** a Bologna.

Sabato 11 ottobre 2025, ore 10:00 - 12:30

Al lavoro. Stress a go-go!

Siamo nell'era del digitale, con l'intelligenza artificiale di fianco a noi, con aziende ed organizzazioni in continuo cambiamento.

È sempre più complicato, multitasking oltremisura, sempre più performanti.

Come sopravvivere al meglio al capo, ai colleghi, ai clienti...

Sabato 18 ottobre 2025, ore 10:00 - 12:30

Figli e genitori. Mollami!

Figlio o genitore, nonno o nipote, famiglie ricomposte: sta cambiando il nostro modo di intendere e vivere la famiglia.

Non è facile lasciare andare, non è facile staccarsi e nemmeno a volte restare. Quando poi c'è da ridefinire una nuova situazione, può essere altrettanto impegnativo.

Metteremo in scena le nostre difficoltà ed i nostri dubbi, il nostro rapporto con le emozioni, per esorcizzare, sempre con ironia, ciò che con tanta fatica affrontiamo ogni giorno.

Sabato 25 ottobre 2025, ore 10:00 - 12:30

E la coppia? Stressiamoci nell'amor

Le commedie e le relazioni, ma quante ne vediamo e quante ne abbiamo vissute...

La capacità di costruire un equilibrio, adattandoci alle diverse situazioni che la vita ci propone, è una risorsa importante per la coppia.

Perché, alla fine, è possibile anche star bene insieme.

La partecipazione è gratuita con prenotazione su cubounipol.it

In collaborazione con **Eleonora Gennarini e Gianni Toselli**