



AUTO-EFFICACIA E GESTIONE DELLO STRESS

Seminario condotto da Roberta Mariotti

Presso la sede di Consulenza Strategica a Rimini il 29 marzo dalle 9.30

Rimini, 27 marzo 2014 – Si terrà sabato 29 marzo presso la sede di Consulenza Strategica in Corso d'Augusto a Rimini il seminario dal titolo **“Autoefficacia e gestione dello stress”** condotto da **Roberta Mariotti**, coach psicologa e psicoterapeuta.

Durante i lavori, che avranno inizio alle 9.30 e termineranno alle 13.30, si esploreranno le risorse di corpo, mente ed emozioni e le strategie di problem solving da utilizzare per il benessere psico-fisico e per vincere lo stress.

Un seminario pratico e intensivo che metterà a fuoco come potenziare le caratteristiche personali per resistere, cambiare, rigenerarsi e trasformare i limiti in risorse. L'incontro è rivolto a coloro che intendono migliorare la propria efficacia ed efficienza, imparando ad allenarsi quotidianamente per fronteggiare situazioni critiche o impreviste.

Il seminario è riservato a un numero limitato di partecipanti; si accettano iscrizioni fino a esaurimento dei posti disponibili.

Roberta Mariotti da oltre vent'anni svolge attività di consulenza, coaching, ricerca e formazione. Oltre ad essere consulente personale e coach di atleti, allenatori e artisti, annovera tra i suoi clienti anche professionisti e dirigenti di azienda che si avvalgono della sua consulenza per migliorare le capacità comunicative, gestire lo stress e sviluppare una maggior efficacia personale.