



CISL COORDINAMENTO DONNE
Reggio Calabria

COMUNICATO STAMPA 15 Giugno 2016

“Self Control”

Coordinamento donne UST CISL di Reggio Calabria

E' stato molto partecipato il primo incontro promosso dal Coordinamento Donne CISL di Reggio Calabria, che si è svolto Venerdì 10 giugno presso UST CISL di Via Mazzini. La lezione su come “controllare l'ansia” è stata tenuta dalla psicologa **dott.ssa Fortunata Calabro'** e dal segretario della Fit Cisl di Reggio Calabria **Giuseppe Larizza**. Continuando nella sfida di promuovere la conoscenza e dare maggiori risorse per migliorare il “Self Control” in ognuno di noi, **giovedì 16 Giugno dalle ore 16,30 alle ore 18,00 si tratterà come “Gestire lo stress”**. “Ai giorni nostri è raro non trovare essere umani che per qualche motivo non affermano di essere stressati”- dichiara **Nausica Sbarra** Responsabile Coordinamento - “Da dove nasce questo misterioso malessere? Come si insinua nella nostra mente? approfondire con la psicologa dott.ssa Fortunata Calabrò ed il formatore Giuseppe Larizza sarà interessante. L'obiettivo è apprendere metodologie e discutere sull'argomento per riuscire a vivere meglio la nostra vita: sindacale, personale e lavorativa”.