

Ecologia interiore

Benessere personale e gestione dello stress

Laboratorio
formativo

Venerdì
23 ottobre 2026

Dalle 9 alle 13
Dalle 14 alle 18

SpazioKiros
Via Stazione 6
Abano Terme (PD)

Il progetto è realizzato grazie
ai Fondi europei della Regione del Veneto

Ecologia interiore: Benessere personale e gestione dello stress - LF



Ogni giorno richieste, impegni e responsabilità si sovrappongono: lavoro, cura, relazioni, aspettative sociali. Questo carico invisibile, spesso dato per scontato, può generare stress cronico, senso di inadeguatezza e una graduale perdita di contatto con i propri bisogni, valori e risorse interiori. In questo contesto, parlare di ecologia interiore significa riconoscere che il benessere personale è una condizione necessaria per vivere con lucidità, energia e presenza.

COSA FAREMO

Il laboratorio combina **momenti teorici e pratiche esperienziali** per lavorare su pensieri, emozioni e corpo, includendo tecniche di rilassamento, visualizzazioni guidate, esercizi di ascolto interiore e strumenti per allenare l'assertività e la regolazione emotiva.

A CHI È RIVOLTO

Il laboratorio è aperto a **persone occupate** che vivono o lavorano in Veneto. L'intervento è rivolto a professionisti e professionisti del mondo del lavoro nell'ambito della gestione delle risorse umane e dell'innovazione dei modelli organizzativi: imprenditrici e imprenditori, responsabili aziendali, consulenti del lavoro, funzionari di associazioni di categoria, referenti di enti pubblici e rappresentanti delle parti sociali.

Il laboratorio è pensato anche per le persone che sono in una fase di cambio/crescita professionale e di rientro al lavoro.

È necessario iscriversi tramite [questo link](#).

CONTATTI

Istituto Veneto per il Lavoro
progetti.fse@ivl.it

Il progetto è realizzato grazie
ai Fondi europei della Regione del Veneto