

## Contenuti generali del seminario

Cos'è lo stress.

Stress: positivo o negativo.

Come lo stress agisce sul nostro corpo

Il coping, ovvero le strategie di fronteggiamento dello stress.

Il counseling: assistenza non psicologica per gestire meglio lo stress.

### Segreteria organizzativa:

*Collegio Geometri e Geometri Laureati  
della Provincia di Reggio Emilia*

*e*

*Associazione dei Geometri  
della Provincia di Reggio Emilia*

Via A. Pansa n. 35 – 42124 Reggio Emilia

tel. 0522.515242 – fax 0522.513956

<http://www.collegiogeometri.re.it>

e-mail: [segreteria@collegiogeometri.re.it](mailto:segreteria@collegiogeometri.re.it)

### sede del seminario

#### Sala Riunioni

**Collegio Geometri e Geometri Laureati  
della Provincia di Reggio Emilia**

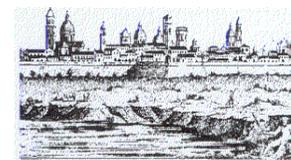
Via A. Pansa n. 1

(ingresso dal civico adiacente il parcheggio)

42124 Reggio Emilia



**COMMISSIONE n° 12  
PARI OPPORTUNITA'**



**associazione dei geometri  
della Provincia di Reggio Emilia**

organizzano un seminario sul tema:

**“COS' E' LO STRESS”**

**Giovedì 29 Marzo 2012  
dalle 14.30 alle 18.00**

#### Sala Riunioni

**Collegio Geometri e Geometri Laureati  
della Provincia di Reggio Emilia**

42124 Reggio Emilia - Via A. Pansa n. 1

(ingresso dal civico adiacente il parcheggio)

## PROGRAMMA

### "COS' E' LO STRESS"

**ore 14.30 – Registrazione dei partecipanti**

**ore 14.45 - Saluto di benvenuto**

**Geom. Francesco Spallanzani**  
Presidente Collegio Geometri e  
G.L. di Reggio Emilia

**Introduzione al seminario**  
**Geom. Raffaella Montecchi**  
Referente Commissione n. 12  
Pari Opportunità

**ore 15.00 – Inizio lavori**

Cos'è lo stress

Stress: positivo o negativo

Come lo stress agisce sul  
nostro corpo

Il coping, ovvero le strategie  
di fronteggiamento dello  
stress

**ore 16.30 - Break offerto dalla  
Commissione n. 12**

**ore 17.00 – Ripresa lavori**

Il counseling: assistenza non  
psicologica per gestire meglio  
lo stress

**ore 18.00 – Conclusioni e chiusura lavori**

**Relatori:**

- **Dott. Roberto Baldini**  
**Counsellor umanistico**

IL MATERIALE DIDATTICO PRESENTATO VERRA'  
INSERITO SUL SITO DELL'ASSOCIAZIONE DEI  
GEOMETRI DELLA PROVINCIA DI REGGIO EMILIA  
[www.geometrire.it](http://www.geometrire.it)

**NB: Si ricorda la massima puntualità**

**La partecipazione al Seminario  
è gratuita e dà diritto a  
n. 3 Crediti Formativi Professionali  
per i Geometri iscritti all'Albo**

Il Seminario è rivolto principalmente agli  
Iscritti al Collegio Geometri e G.L. di  
Reggio Emilia.  
I posti disponibili sono limitati, saranno  
accettate le iscrizioni in ordine cronologico  
d'arrivo, fino alla raggiunta capienza della  
sala, direttamente sul sito  
dell'Associazione.  
Ad apertura e conferma del messaggio di  
riscontro, vi verrà notificato a mezzo  
e-mail la conferma dell'iscrizione.  
E' prevista la ripresa video dell'evento con  
successivo inserimento nel sito nell'ottica  
dell'aggiornamento professionale continuo  
della categoria.

## SCHEDA DI ISCRIZIONE SEMINARIO "COS' E' LO STRESS" 29 Marzo 2012

L'iscrizione avviene solo automaticamente  
dal sito [www.geometrire.it](http://www.geometrire.it)  
si aprirà il sito dell'Associazione dei  
Geometri della Provincia di Reggio Emilia,  
sulla destra sotto AREA RISERVATA  
inserisci e-mail registrata presso il  
Collegio e la password;

per la sola prima volta, se non sei ancora  
registrato, clicca registrati ed invia la  
richiesta; verrà generata  
automaticamente una password  
che ti consigliamo di memorizzare e che  
potrai utilizzare per ogni seminario o  
accesso successivo.

Attenzione: lo smarrimento e richiesta di  
duplicazione della password d'accesso  
sarà soggetta a pagamento di  
diritti di segreteria.

Clicca quindi sulla locandina del sito ed  
inserisci il nome e cognome del  
partecipante (che potrà essere l'iscritto, il  
tirocinante, il collega) quindi invia:  
riceverai in automatico la conferma che,  
all'apertura del messaggio scalerà il posto  
automaticamente dalle disponibilità di  
capienza della sala.