****

*Como, 16 aprile 2021 Comunicato Stampa*

**ALLENARE LA RESILIENZA PER FRONTEGGIARE LA PANDEMIA**

Un webinar gratuito promosso da Ancos Confartigianato

sugli aspetti psicologici e nutrizionali il 29 aprile

ANCoS Confartigianato Persone di Como, in collaborazione con il Centro di Psicoterapia integrata “Crisalide”, ha promosso un webinar sul tema: “**Allenare la resilienza per fronteggiare la pandemia**”.

Con questa iniziativa, ANCoS -Confartigianato ha voluto coinvolgere tutti gli imprenditori associati, in un confronto costruttivo, utile ad affrontare i disagi causati da questo lungo periodo di emergenza pandemico, avvalendosi di professioniste della psicologia e anche della nutrizione, per raccogliere consigli e azioni pratiche da mettere in atto per poter convivere con la quotidianità di questo difficile periodo. L’obiettivo è quello di stemperare per quanto possibile, ansie e paure, approfondendo gli effetti psicologici e gli aspetti nutrizionali che possono aiutare a gestire le emozioni in modo corretto e appropriato, mantenendo attivo e consapevole il nostro cervello.

**Il webinar aperto e gratuito per tutti i soci si terrà giovedì 29 aprile 2021 dalle ore 20.30.**

Il programma prevede l’introduzione di MARCO GALIMBERTI Presidente ANCoS Confartigianato Como e gli interventi della Dott.ssa LAURA BECCIA Psicologa-Psicoterapeuta cognitiva-comportamentale per la Schema Therapy e della Dott.ssa MARIA LAURA PASTORINO Biologo nutrizionista, specialista in medicina sistemica e PNEI PsicoNeuroEndocrinoImmunologia

Per partecipare al webinar è necessario iscriversi on line sul sito web di Confartigianato Como all’indirizzo: <http://www.confartigianatocomo.it/notiziaok.php?idok=1843>

22100 Como – Viale Roosevelt 15 – tel. 031 3161 [info@confartigianatocomo.it](mailto:info@confartigianatocomo.it) www.confartigianatocomo.it