



## SABATO 15 FEBBRAIO ORE 15.00 PARLIAMO DI BURNOUT

**Per S. Valentino** il Center Studio Pilates vuole regalarti uno spunto di riflessione con una bravissima psicologa ma soprattutto un momento con te per parlare di un fenomeno sempre più diffuso ma di cui non si parla mai ovvero il BURNOUT. C'è qualcuno che ti rompe le scatole al lavoro? Oppure ti senti troppo stressato e incompreso?

Regalati un paio d'ore di chiacchiere con un'esperta, a volte condividere e parlare può già alleviare il dolore e la frustrazione. Porta con te, se vuoi, chi ami oppure vieni da solo, ma ricorda che in realtà non siamo mai così soli come a volte pensiamo di essere.

L'incontro sarà tenuto dalla dott.ssa **Silvia Bastianello**, psicologa clinica e consulente aziendale, iscritta all'Albo degli Psicologi della Lombardia nr. 03/14448, specializzata in problemi di ansia, panico, fobie, difficoltà relazionali e paure in gravidanza.

**Per partecipare è necessario comunicare la propria adesione inviando un messaggio al 370 3748248**