

Il carico mentale



Primo incontro del "Progetto Libellula"

Il carico mentale descrive lo sforzo cognitivo e emotivo richiesto per gestire compiti, responsabilità e relazioni nella vita quotidiana. Può influenzare significativamente il benessere psicologico e la qualità della vita.

Riconoscerlo e ritrovare le strategie per gestirlo ci permetterà di uscire dai circoli viziosi.

Con la dott.ssa **Eleonora Radici**, counselor psicosomatico ad indirizzo integrato e facilitatrice Mindfulness e **Francesca Gualdi**, Counselor Psicosomatico Integrato.

Nembro (BG), Biblioteca Centro Cultura "Tullio Carrara"
giovedì 13 novembre 2025 - ore 20.30

Per informazioni: 392.664.6353

Incontri gratuiti - iscrizione obbligatoria: 035.47.13.70

Seguiranno altri due incontri :

>giovedì 4 dicembre 2025 - ore 20.30 LA COMUNICAZIONE EFFICACE

>giovedì 15 gennaio 2026 - ore 20.30 RABBIA E CONFLITTI