



La UPF è una
ONG con status
consultivo
generale presso
l'ECOSOC delle
Nazioni Unite

www.upf.org
www.europe.upf.org

INCONTRI DI PACE

Ansie e stress in famiglia, e non, ai
tempi del distanziamento sociale

giovedì 4 giugno 2020
dalle 18:00 alle 19:15

dott. Massimo Agnoletti, PhD
Psicologo Ricercatore, esperto di Stress,
Psicologia Positiva e Psicologia Epigenetica

Le misure di contenimento della pandemia da COVID-19 hanno imposto, e continuano ad imporre, forti cambiamenti rispetto la nostra precedente quotidianità e gli stili di vita con i quali eravamo abituati. Questi cambiamenti rappresentano un costo ed uno sforzo che si traduce in uno stress psicofisico in parte del tutto inedito. Questo stress può riflettersi sulle nostre relazioni familiari oltre che naturalmente sul nostro benessere psicologico individuale. La "Prospettiva Temporale", branca della psicologia che studia lo specifico stile mentale con il quale approcciamo le nostre esperienze passate e presenti, oltre le aspettative del nostro futuro, ci offre un prezioso quanto pratico punto di vista per gestire lo stress che dobbiamo affrontare in questo periodo.

Q&A - domande e risposte

[link per l'iscrizione al webinar](#)



I webinar "Incontri di Pace" sono organizzati
in collaborazione con la WFPW Federazione
delle Donne per la Pace nel Mondo Italia

SUN MYUNG MOON

