

GESTIRE LO STRESS: VENERDI 1 MARZO INCONTRO ALLA UBIK RINASCITA DII MONFALCONE

La Libreria Ubik Rinascita di Monfalcone ospita, venerdì 1 marzo alle 18, un incontro a ingresso libero sul tema "Gestire lo stress e ottimizzare il proprio tempo". A parlarne è **Andrea Frausin**, psicologo, coach e trainer di fama internazionale. Quante volte siamo in affanno per rincorrere le troppe cose da fare? Quante volte ci piacerebbe avere delle giornate più lunghe per poter fare le cose con calma e farne di più?

Andrea Frausin (professionista internazionale che risiede e ha la sua **Scuola di Alta Formazione nel cuore di Staranzano**) ci racconta da dove derivi questa componente così importante della nostra vita (lo stress). In qualità di coach e psicologo, Andrea racconta quali siano **le tecniche per controllare lo stress a diversi livelli, per mantenere più energie ed essere efficaci nel quotidiano (a casa, al lavoro, con la famiglia, gli amici, i colleghi). Tecniche con basi scientifiche**, utili a chiunque e praticabili con un po' di esercizio quotidiano.

Al termine dell'incontro – insieme ai gadget di [Talenti Group srl](#) – **Andrea propone un semplice esercizio per il controllo dello stress ... a luci soffuse** (l'incontro aderisce alla campagna di Caterpillar [M'illumino di Meno Radio2](#)) !!!

ANDREA FRAUSIN dal 1997 si occupa in Italia e all'estero di consulenza, formazione e coaching rivolto alle aziende, ai team ma anche ai singoli soggetti che vogliono migliorare la propria gestione del tempo, delle emozioni, delle relazioni. **Laureato in Economia e in Psicologia (iscritto all'Albo degli Psicologi del Friuli Venezia Giulia)**, già

professore presso l'Università degli Studi di Trieste, Andrea è docente accreditato a livello didattico e scientifico dal Centro Universitario Internazionale ed è iscritto alla Sezione A del Registro Nazionale Coach Professionisti. Tra le decine di riconoscimenti internazionali spicca su tutti quello di Formatore in PNL: Andrea Frausin, infatti è certificato dalle massime autorità del settore (è Master Trainer di Meta International ed è tra i pochissimi formatori al mondo ad essere certificato come trainer da tutti e tre i cofondatori della disciplina). Inoltre è iscritto come Senior Hypnotherapist presso il General Hypnotherapy Register (GHR) inglese (dal 2008) ed è certificato facilitatore per il metodo Lego® Serious Play® e per il metodo Business Model You.

È autore di 5 libri sulla comunicazione professionale, il marketing, la gestione del tempo, la PNL. Guerrilla Time, più tempo nella tua vita, più vita nel tuo tempo – uno dei suoi titoli più famosi – è stato pubblicato a New York nella collana curata dal legendario Jay Conrad Levinson, per una diffusione di oltre 23 milioni di copie nel mondo. Andrea è inoltre, assieme ad altri professionisti internazionali, co-creatore di Business Models For Teams, best seller nei libri business in Amazon.

Andrea Forliano