



# Vita e lavoro verso il benessere: tecniche di equilibrio

Martedì 23 Aprile 2024 ore 14:30 – 17:00

Aula Magna Campus Universitario Santa Monica di Cremona  
Via Stefano Leonida Bissolati 74 Cremona



Ordine dei Dottori Commercialisti  
e degli Esperti Contabili di  
Cremona

CPO  
Comitato Pari Opportunità



Ordine Avvocati  
di Cremona

## PROGRAMMA

La vita di uomini e donne è diversa

Stress lavoro correlato di uomo e donna

Obiettivo: mantenere la salute

Suggerimenti tecnici: schivare le minacce della distrazione

Trasformare lo stress in risorsa

Condividere il lavoro in famiglia con allegria

Elaborare i sensi di colpa

## INFORMAZIONI ISCRIZIONI

Evento formativo gratuito in fase di accreditamento ai fini della FPC.

3 crediti formativi “obbligatori” per gli iscritti Odcec.

**ISCRIVITI**

## SALUTI E APERTURA LAVORI

**dott. Alberto Alquati**

Presidente CPO Odcec di Cremona

**avv. Pia Maurizia Gerevini**

Presidente CPO Ordine Avvocati Cremona

## RELATRICI

**dott.ssa Fulvia Signani**

Psicologa, Psicoterapeuta  
Docente Universitaria

**dott.ssa Amelia Ceci**

Sociologa, Formatrice, esperta di  
politiche di inclusione e parità di  
genere

Evento organizzato in collaborazione con



Engendering Health Work Life