



Confederazione Nazionale  
dell'Artigianato e della Piccola  
e Media Impresa

*Piemonte Nord*

NOVARA - VERCELLI - VCO

## COMUNICATO STAMPA

### Mi curo di me CNA Impresa Donna Piemonte Nord organizza laboratori esperienziali per vivere e lavorare più sereni

"Due anni di pandemia - spiega **Maria Grazia Pedrini, responsabile CNA Impresa Donna Piemonte Nord** - non hanno provocato solo una profonda crisi economica dalla quale le nostre imprese si stanno risolvendo con grande fatica, ma hanno lasciato il segno anche sulla psiche delle persone, molte delle quali si ritrovano ora più fragili. Le notizie che arrivano dal mondo di questi giorni stanno nuovamente facendo preoccupare e vivere insicuri, per cui diventa importante fare qualcosa per aiutare imprenditrici e imprenditori anche sotto questo aspetto".

"Imprenditori e imprenditrici, lavoratori autonomi - aggiunge **Iolanda Saia, presidente CNA Impresa Donna Piemonte Nord** - hanno dovuto affrontare con grande stress momenti di incertezza, prendere decisioni difficili, superare difficoltà, per sé, le proprie famiglie e i propri collaboratori ed ora pagano la stanchezza di questi sforzi. È però necessario superare questa fase, preparare le basi per tornare alla normalità e riappropriarsi del proprio lavoro, con più attenzione alla qualità della propria vita e del proprio benessere personale".

**Con questo obiettivo CNA Impresa Donna Piemonte Nord propone un percorso formativo che vede un incontro al mese fino a ottobre per offrire qualche ora per prendersi cura di sé.**

Il percorso prevede 6 incontri di due ore e mezza ciascuno, **sotto la guida di Maria Consuelo Vignarelli**, coach e formatrice. I seminari si svolgeranno nella sede CNA Piemonte Nord a Novara, viale Dante 37, dalle 18.30 alle 21.00, secondo il programma allegato. Il primo incontro è in programma lunedì 28 marzo e ha come filo conduttore il tema **'Respiro dunque sono: essere presenti e ridurre lo stress'**.

Per informazioni e adesioni contattare Maria Grazia Pedrini, responsabile CNA Impresa Donna Piemonte Nord, al numero 0321 33388 oppure via e-mail all'indirizzo [mpedrini@cgs-cna.it](mailto:mpedrini@cgs-cna.it)

*(In allegato il programma e le istruzioni per l'iscrizione)*

