Mill-Kura għall-Prevenzjoni

Għarfien, u strateġiji ta' prevenzjoni; għal Saħħa Mentali Aħjar

Is-Sibt 29 ta' Novembru 2025
09:30hrs – 12:15 hrs
Dar Manresa, Victoria, Għawdex

Seminar immexxi minn Dr Nicholas Briffa, u organizzat
mill-Gozo Business Chamber,
f'kollaborazzjoni mal-uffiċċju tal-EUROPE DIRECT Gozo u l-Bank of Valletta

Is-saħħa mentali hija parti essenzjali mill-benesseri tal-bniedem, kemm fil-ħajja personali kif ukoll f'dik professjonali. Filwaqt li ħafna drabi niffokaw fuq il-kura wara li tinqala' l-problema, dan is-seminar jiffoka fuq il-prevenzjoni - kif nistgħu nagħrfu sinjali ta' twissija, innaqqsu r-riskju ta' burnout, u nsaħħu l-bilanċ bejn il-ħajja u x-xogħol.

Permezz ta' dan is-seminar, immexxi minn Dr Nicholas Briffa, se niddiskutu x'inhi l-burnout u kif hija marbuta mas-saħħa mentali, kif ukoll strateġiji prattiċi biex wieħed jieħu ħsieb il-benesseri tiegħu fuq livell bijoloġiku, psiko-soċjali u spiritwali.L-għan ewlieni huwa li nżidu l-għarfien u noffru għodod konkreti biex kull min jattendi jkun jista' jindirizza l-istress ta' kuljum b'mod aktar konxju u sostenibbli - għas-saħħa tiegħu u ta' dawk ta' madwaru..

Ma hemm l-ebda ħlas għal dan is-seminar imma huwa mportanti li wieħed jirreġistra fuq dan il-link jew billi wieħed jibgħat email fuq: info@gozobusinesschamber.org Il-kelliem prinċipali se jkun Dr Nicholas Briffa. Dr Nicholas Briffa huwa psikologu kliniku, *sexologist*, u riċerkatur mal-*European Federation of Sexology*. Jikkollabora wkoll klinikament mal-*Institute of Clinical Psychology* f'Ruma u jaħdem bħala Visiting Lecturer fl-Università ta' Malta. Nicholas jamministra wkoll l-prattika klinika tiegħu stess.

AĠENDA	
09:00 – 09:30	Kafe u Reġistrazzjoni
09:30 – 09:35	Introduzzjoni mill-President tal-Kamra tan-Negozju għal Għawdex Michael Galea
09:35 – 10:35	**L-ewwel Sessjoni**: X'inhi l-Burnout u x'għandha x'taqsam mas-saħħa mentali.
10:35 – 10:50	**Waqfa qasira għall-Kafe'**
10:50 – 11:50	**It-Tieni Sessjoni:** Kif nieħu ħsieb is-saħħa mentali tiegħi (perspettivi bio, psiko-soċjali u spiritwali)
11-50 – 12:10	Domandi, Diskussjoni, u Riflessjonijiet Finali
12:10 – 12:15	Rimarki Konklussivi mill-Kap Eżekuttiv tal-Kamra tan-Negozju għal Għawdex Daniel Borg

GBC
THE GOZO BUSINESS CHAMBER

BOV
Bank of Valletta

EUROPE DIRECT
Gozo