



# LA GESTIONE DELLO STRESS CORSO PER CAREGIVER

ASP – Via Ripagrande 5 Ferrara  
Sala Romagnoli ore 14 – 16

## PROGRAMMA

**26 ottobre 2023**

Introduzione al corso ed alla tecnica del respiro lento per gestire l'ansia – *Dott.ssa Paola Milani*

**9 novembre 2023**

Introduzione alla pratica di Mindfulness – *Dott.ssa Anna Chiara Pelizzari*

**16 novembre 2023**

La gestione dell'ansia tramite stratagemmi paradossali – *Dott. Francesco Ferrari*

**23 novembre 2023**

Mindfulness per la gestione del pensiero – *Dott.ssa Anna Chiara Pelizzari*

**30 novembre 2023**

La gestione della rabbia – *Dott. Francesco Ferrari*

**7 dicembre 2023**

Mindfulness per la gestione delle emozioni – *Dott.ssa Anna Chiara Pelizzari*

**14 dicembre 2023**

La gestione del senso di colpa – *Dott. Francesco Ferrari*

**11 gennaio 2024**

Il rilassamento muscolare progressivo – *Dott.ssa Paola Milani*

**18 gennaio 2024**

Ascolto e gentilezza – *Dott.ssa Anna Chiara Pelizzari*

**25 gennaio 2024**

Conclusioni, restituzioni e feedback – *Dott. F. Ferrari, Dott.ssa P. Milani, Dott.ssa A. C. Pelizzari*

Il gruppo prevede la partecipazione di 15 persone.

Per le iscrizioni rivolgersi allo Sportello Caregiver - e-mail [sportellocaregiver@aspfe.it](mailto:sportellocaregiver@aspfe.it) – tel. 333 1871973

Casa della Salute - Corso Giovecca 203

Aperto il lunedì ore 14-17 il mercoledì ore 9 - 14 il venerdì ore 9 – 13