



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 – 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