

LA GESTIONE DELLO STRESS

CORSO PER CAREGIVER

SECONDA EDIZIONE

ASP Centro Servizi alla Persona – Via Ripagrande, 5 - Ferrara
Sala Romagnoli ore 14 – 16

PROGRAMMA

7 novembre 2024

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

14 novembre 2024

Training sulla comunicazione – *Dott.ssa Federica Bortolazzi*

21 novembre 2024

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

28 novembre 2024

Cosa significa comunicare – *Dott.ssa Federica Bortolazzi*

05 dicembre 2024

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

12 dicembre 2024

Imparare l'arte dell'assertività – *Dott.ssa Federica Bortolazzi*

19 dicembre 2024

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

09 gennaio 2025

La gestione della rabbia – *Dott. Francesco Ferrari*

16 gennaio 2025

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

23 gennaio 2025

Conclusioni, restituzioni e feedback – *Dott.ssa F. Bortolazzi, Dott. F. Ferrari, 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 - Ferrara

Aperto al pubblico: lunedì e giovedì ore 14-17 / mercoledì ore 9-14 / venerdì ore 9-13