

# 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](mailto: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