

INSIEME PER RITROVARE L'EQUILIBRIO

Condutrice: Dott.ssa Maria Grazia Attrice



Il gruppo è rivolto a persone maggiorenni che si trovano ad affrontare un momento di Stress di fronte ai cambiamenti “prevedibili” ed “imprevedibili” che la vita ci riserva. Un luogo di condivisione per incrementare la propria capacità di essere “flessibili” e “consapevoli”

Gli incontri si svolgeranno con cadenza settimanale dal 13 febbraio al 09 aprile 2024 dalle ore 14:00 alle ore 16:30 presso la Biblioteca Comunale di Russi

PROGRAMMA

1° incontro: 13/02/2024

Introduzione alla Mindfulness

2° incontro: 20/02/2024

Imparare a “stare con” tutte le esperienze

3° incontro: 27/02/2024

“Essere e fare”

4° incontro: 05/03/2024

Stress e reattività allo Stress

5° incontro: 12/03/2024

Rispondere allo Stress

6° incontro: 19/03/2024

Giornata del silenzio

7° incontro: 26/03/2024

Comunicazioni difficili o stressanti

8° incontro: 02/04/2024

Saper scegliere e prendersi cura di sé

9° incontro: 09/04/2024

Portare con sé gli “attrezzi utili”

Gli incontri si svolgeranno gratuitamente, per un massimo di 15 partecipanti, previo colloquio con la condutrice Dott.ssa Attrice Maria Grazia – Psicologa, Psicoterapeuta AUSL Romagna. Per ulteriori informazioni rivolgersi al proprio medico di medicina generale o scrivere a mariagrazia.attrice@auslromagna.it