



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

Dipartimento Cure Primarie e  
Medicina di Comunità Ravenna  
U.O.C. Cure Primarie Ravenna-Faenza-Lugo

## Incontri gratuiti

# VIVERE I CAMBIAMENTI

Conduttrice: *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 6 settembre al 3 novembre 2023**

**dalle ore 14.00 alle ore 16.30  
presso la Casa della Comunità di Bagnacavallo  
Via Vittorio Veneto, 8 - Bagnacavallo (RA)**

### PROGRAMMA

**1° incontro: 6 settembre 2023  
Introduzione alla Mindfulness**

**2° incontro: 13 settembre 2023  
Imparare a "stare con" tutte le esperienze**

**3° incontro: 20 settembre 2023  
"Essere e fare"**

**4° incontro: 27 settembre 2023  
Stress e reattività allo Stress**

**5° incontro: 4 ottobre 2023  
Rispondere allo Stress**

**6° incontro: 11 ottobre 2023  
Giornata del silenzio**

**7° incontro: 18 ottobre 2023  
Comunicazioni difficili o stressanti**

**8° incontro: 25 ottobre 2023  
Saper scegliere e prendersi cura di sé**

**9° incontro: 3 novembre 2023  
Portare con sé gli "attrezzi utili"**

Gli incontri si svolgeranno gratuitamente, per un massimo di 15 partecipanti,  
previo colloquio con la conduttrice Dott.ssa Attrice Maria Grazia - Psicologa, Psicoterapeuta AUSL della Romagna

**Per ulteriori informazioni**

Rivolgersi al proprio medico di medicina generale o scrivere a [mariagrazia.attrice@auslromagna.it](mailto:mariagrazia.attrice@auslromagna.it)