



**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