

Coordinato dalla Prof.ssa Bastianoni

## Il Servizio di Counseling Psicologico “Da Soli Mai”

### Propone i seguenti seminari di gruppo

Anno accademico 2023-2024	settembre 2023	ottobre 2023	novembre 2023	dicembre 2023	gennaio 2024	febbraio 2024	marzo 2024	aprile 2024	maggio 2024	giugno 2024	luglio 2024	agosto 2024
seminari condotti dalla Dott.ssa Elisa Malaguti	in presenza in via Ariosto 35 dalle 16.30 alle 18.30			online	in presenza in via Ariosto 35 dalle 16.30 alle 18.30							online
Come uso la mia energia psicologica?	7 e 14	4 e 11	9 e 16		10 e 17	8 e 15	6 e 13	4 e 11	2 e 9	13 e 20	11 e 18	1 e 8
Io valgo e sono ok!	21 e 28	18 e 25	23 e 30	7 e 14	24 e 31	22 e 29	20 e 27	18 e 29	16 e 23	27.06 e 4.07	3 e 10	
Al cuore si comanda?	6 e 13	5 e 12	8 e 15		11 e 18	7 e 14	7 e 14	5 e 10	30.05 e 6.06	5 e 12	17 e 24	22 e 29
Cambiamente io con me... più di ieri... meno di domani...	20 e 27	19 e 24	22 e 29	21 e 28	25.01 e 1.02	21 e 28	21 e 28	17 e 24	8 e 15	19 e 26	25 e 31	
seminari condotti dalla Dott.ssa Giulia Strizzolo	in presenza in via Ariosto 35 dalle 15.00 alle 17.00			online	in presenza in via Ariosto 35 dalle 15.00 alle 17.00							online
Ansia? Impariamo a gestirla!	4 e 11	2 e 9	6 e 13	4 e 11	9 e 16	6 e 13	5 e 12	2 e 9	7 e 14	4 e 11	9 e 16	6 e 13
Rabbia il carburante per il Cambiamento	18 e 25	16 e 23	20 e 27	18 e 21	23 e 30	20 e 27	19 e 26	16 e 30	21 e 28	18 e 25	23 e 30	20 e 27

### Nel dettaglio dei singoli seminari

#### Come uso la mia energia psicologica?

Condotta dalla Dott.ssa Elisa Malaguti

Ti senti senza energia? Ti capita di non avere la giusta motivazione per affrontare la tua giornata? Focalizzare i modi e i luoghi in cui perdi la tua energia potrà essere una “caccia al tesoro” per ricaricare le tue «batterie».

#### Io valgo e sono ok!

Condotta dalla Dott.ssa Elisa Malaguti

Tendi a svalutarti o a far leva sulle tue risorse? Come definiresti la tua autostima? Essere consapevoli del proprio alfabeto del benessere potrà essere un modo per riprendere la «corona» del tuo valore.

#### Al cuore si comanda?

Condotta dalla Dott.ssa Elisa Malaguti

Come definiresti il tuo stare nella relazione sentimentale? Che rapporto hai con l' in-dipendenza affettiva? Conoscere le modalità di ingresso nella relazione di coppia potrà essere un alleato per promuovere il benessere personale nella relazione con l'altro/a.

#### Cambiamente... io con me...più di ieri meno di domani

Condotta dalla Dott.ssa Elisa Malaguti

Ti capita di sentirti a disagio quando affermi le tue idee e i tuoi vissuti? Apprendere modi di comunicare efficaci potrà essere uno strumento per stabilire un profondo contatto con il tuo dialogo interiore.

#### Ansia? Impariamo a gestirla!

Condotta dalla Dott.ssa Giulia Strizzolo

Ansia, stress attacchi di panico. Come acquisire consapevolezza dei meccanismi e pensieri che li generano e li amplificano e ritornare padroni delle nostre menti?

#### Rabbia, il carburante per il cambiamento

Condotta dalla Dott.ssa Giulia Strizzolo

La rabbia, se saputa dominare, controllare e incanalare nella giusta direzione è un carburante fra i più potenti, in grado di sollecitare un cambiamento e tirare fuori la grinta per superare le difficoltà. Come trasformare la rabbia in «carburante psicologico»?

**PER ISCRIVERSI**

<https://forms.gle/xkUaaWx4LUEe9Hwg8>



**Università  
degli Studi  
di Ferrara**