

Coordinato dalla Prof.ssa Bastianoni

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

### Propone i seguenti seminari di gruppo

| Anno accademico<br>2023-2024                                       | settembre<br>2023                                       | ottobre<br>2023 | novembr<br>e<br>2023 | dicembre<br>2023 | gennaio<br>2024                                         | febbraio<br>2024 | marzo<br>2024 | aprile<br>2024 | maggio<br>2024  | giugno<br>2024  | luglio<br>2024 | agosto<br>2024 |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|------------------|---------------------------------------------------------|------------------|---------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|
| seminari condotti<br>dalla Dott.ssa<br>Elisa Malaguti              | in presenza in via Ariosto 35<br>dalle 16.30 alle 18.30 |                 |                      | online           | in presenza in via Ariosto 35<br>dalle 16.30 alle 18.30 |                  |               |                |                 |                 |                | online         |
| Come uso la mia<br>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<br>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<br>6.06 | 5 e 12          | 17 e 24        | 22 e 29        |
| Cambiamente<br>lo con me...<br>più di ieri...<br>meno di domani... | 20 e 27                                                 | 19 e 24         | 22 e 29              | 21 e 28          | 25.01 e<br>1.02                                         | 21 e 28          | 21 e 28       | 17 e 24        | 8 e 15          | 19 e 26         | 25 e 31        |                |
| seminari condotti<br>dalla Dott.ssa<br>Giulia Strizzolo            | in presenza in via Ariosto 35<br>dalle 15.00 alle 17.00 |                 |                      | online           | in presenza in via Ariosto 35<br>dalle 15.00 alle 17.00 |                  |               |                |                 |                 |                | online         |
| Ansia? Impariamo a<br>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<br>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? Puoi partecipare a questi seminari, condotti da un professionista, che ti permetteranno di focalizzare i modi e i luoghi in cui perdi la tua energia e potrai confrontarti con altre persone che, come te, stanno facendo la “caccia al tesoro” per ritrovare l’energia del benessere.

#### Ansia? Impariamo a gestirla! Condotta dalla Dott.ssa Giulia Strizzolo

Ansia, stress attacchi di panico. Acquisire consapevolezza dei meccanismi e pensieri che li generano e li amplificano e ritornare padroni delle nostre menti. Imparare strumenti pratici e tecniche di rilassamento e respirazione per controllare ansia, stress e panico.

#### Rabbia, il carburante per il cambiamento Condotta dalla Dott.ssa Giulia Strizzolo

La rabbia è un’emozione universale, spesso spiacevole da provare, ritenuta scomoda e talvolta pericolosa. Quel che poco si sa della rabbia è che invece, 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. L’obiettivo del seminario è quindi imparare a cosa serve, come funziona e come si può gestire la rabbia, trasformandola in benzina per il nostro benessere.



**Università  
degli Studi  
di Ferrara**