

# Servizio di ascolto psicologico "Da Soli Mai"

# SEMINARI ESPERIENZIALI

## **Seminari: "Ansia?! Impariamo a gestirla!"**

Seminari teorico-pratici per una migliore gestione dello stress

Condotta dalla Dott.ssa Silvia Donati

## **Seminari: "Io valgo e sono ok!"**

Seminari teorico-pratici per riconoscere il personale valore

Condotta dalla Dott.ssa Elisa Malaguti

## **Seminari: "Come uso la mia energia psicologica?"**

Seminari teorico-pratici per conoscere l'uso e lo spreco della nostra energia

Condotta dalla Dott.ssa Elisa Malaguti

## **Seminari: "Tecniche di rilassamento"**

Seminari teorico-pratici per imparare a rilassarsi e mantenere la concentrazione

Condotta dalla Dott.ssa Silvia Donati

Gli incontri si svolgeranno in presenza presso:

Auditorium in Via Ariosto 35



**Per info e iscrizioni accedi al sito**

<https://www.unife.it/it/studiare/diritti/counseling>

**Oppure scansiona il QR code!**

È possibile iscriversi:

ad un seminario (2 incontri) sino a 5 giorni prima della data d'inizio (1° incontro) o fino a esaurimento posti (25 max).

a tutte le quattro tipologie di seminari, a un massimo di 1 seminario per tipologia.



**Università  
degli Studi  
di Ferrara**