

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	novembr e 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 lo 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? 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**