

Il Servizio di Counselling Psicologico

“Da Soli Mai”

Coordinato dalla Prof.ssa Paola Bastianoni



Università
degli Studi
di Ferrara

VI INVITA

AL SEMINARIO ESPERIENZIALE

Rabbia: il carburante per il cambiamento

SEMINARIO TEORICO-PRATICO PER
IMPARARE A GESTIRE LA RABBIA E A
TRASFORMARLA IN OPPORTUNITÀ DI
CAMBIAMENTO

Condotto dalla dott.ssa Giulia Strizzolo



DI COSA PARLIAMO E QUALI GLI OBIETTIVI?

La rabbia è un'emozione universale, spesso spiacevole da provare, **ritenuta scomoda e talvolta pericolosa**. C'è rabbia in una perdita, rabbia in un progetto irrealizzato. Rabbia nelle sperazioni, rabbia nelle ingiustizie. Rabbia verso la famiglia, verso gli amici, verso il partner. Rabbia verso sé. Rabbia urlata. Rabbia silenziosa. C'è rabbia nella tristezza che portiamo dentro.

Quel che poco si sa della rabbia è che invece, saputa dominare, controllare e incanalare nella giusta direzione è **una 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

DOVE CI INCONTRIAMO?

Gli incontri in presenza si svolgeranno presso **l'Auditorium di Via Ariosto 35.**; gli incontri on line tramite **Google Meet** (il link al quale collegarsi verrà inviato per mail due giorni prima dell'evento).

COME ISCRIVERSI?

Compilare il form cliccando sul pulsante “[ISCRIVITI](#)”. E' possibile iscriversi fino a tre gironi prima la data del primo incontro o fino ad esaurimento dei posti disponibili (25 persone). Due giorni prima dell'inizio del seminario verrà inviata mail di conferma.

Per informazioni: strgli@unife.it