



Coordinato dalla Prof.ssa Bastianoni

Il Servizio di Counseling Psicologico “Da Soli Mai”

Vi invita al seminario esperienziale

Rabbia: il carburante per il cambiamento

SEMINARI TEORICO-PRATICI PER IMPARARE A GESTIRE LA RABBIA TRASFORMANDOLA IN POSSIBILITÀ DI CAMBIAMENTO

Condotti dalla Dott.ssa **Giulia Strizzolo**

OBIETTIVI:

- imparare a cosa serve la rabbia, come funziona e come si può gestire per trasformandola in benzina per il nostro benessere

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 separazioni, 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 potete, in grado di sollecitare la nostra evoluzione

DOVE:

Auditorium in Via Ariosto, 35 a Ferrara (in presenza) e su piattaforma Google Meet (on line)

CONSIDERATA LA DIFFICOLTÀ DI TROVARE PARCHEGGIO IN TALE ZONA, SI SUGGERISCE DI ARRIVARE CON UN PO' DI ANTICIPO.

PER ISCRIZIONI: compilare il form al link <https://forms.gle/Msc1SbSqkExapkc99>

PER INFORMAZIONI: scrivere a giulia.strizzolo@unife.it

NB: è possibile iscriversi entro 5 giorni dallo svolgimento del seminario a cui si intende iscriversi o al raggiungimento del numero massimo di iscritti (25 persone).

Due giorni prima del seminario verrà inviata una mail di conferma.



**Università
degli Studi
di Ferrara**