

**S.S.I di Psicologia della Salute e di Comunità Forlì-Cesena
in collaborazione con U. O. Igiene e Sanità Pubblica Forlì-Cesena
organizza**

PERCORSO PSICO-EDUCATIVO DI GRUPPO

Stress e resilienza

Per aumentare la consapevolezza di ciò che ci aiuta a vivere gli eventi stressanti in maniera adattiva,
a livello psicologico e sul piano degli stili di vita



**Il gruppo è rivolto a persone che vivono un momento di fatica esistenziale interessate ad aumentare la
consapevolezza di sé, migliorare le proprie capacità di autoregolazione emotiva e adottare sane
abitudini di vita, in grado di migliorare il benessere e contrastare lo stress**

Il corso è condotto da Psicologa, Chinesiologo e Dietista Ausl Romagna

Gli incontri rientrano tra le attività della Casa di Comunità Rubicone

**Si svolgeranno a Savignano sul Rubicone, in via Fratelli Bandiera n.15
Sala Riunioni Piano Terra dalle 15.00 alle 17.00**

Date Incontri

Giovedì 09 maggio 2024	Giovedì 30 maggio 2024
Giovedì 16 maggio 2024	Giovedì 6 giugno 2024
Giovedì 23 maggio 2024	Giovedì 13 giugno 2024

**Gli incontri si svolgeranno gratuitamente, previo colloquio preliminare
con la dott.ssa Bonasso Mariagiovanna**

Per ulteriori informazioni:

Inviare un'e-mail al seguente indirizzo: mariagiovanna.bonasso@auslromagna.it
oppure chiamare il giovedì mattina il numero 0541/809995 **entro il 24 aprile 2024**