

**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 di 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 si svolgeranno presso la

Casa di Comunità di Mercato Saraceno

Via Decio Raggi n.16 - Sala Riunioni Secondo Piano dalle 15.00 alle 17.00

Date Incontri

Lunedì 6 maggio 2024	Lunedì 27 maggio 2024
Lunedì 13 maggio 2024	Lunedì 3 giugno 2024
Lunedì 20 maggio 2024	Lunedì 10 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 contattare il lunedì mattina il numero 0547/699923 **entro il 24 aprile 2024**