



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA

Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

Dipartimento Cure Primarie e  
Medicina di Comunità Ravenna

U.O.C. Cure Primarie Ravenna-Faenza-Lugo

Incontri gratuiti

# VIVERE I CAMBIAMENTI

Condittrice: *Dott.ssa Maria Grazia Attrice*



Il gruppo è rivolto a persone maggiorenni che si trovano ad affrontare un momento di Stress di fronte ai cambiamenti "prevedibili" ed "imprevedibili" che la vita ci riserva

Un luogo di condivisione per incrementare la propria capacità di essere "flessibili" e "consapevoli"

Gli incontri si svolgeranno con cadenza settimanale

**dal 7 marzo al 26 aprile 2023**

dalle ore 14.00 alle ore 16.30

presso la **Casa della Comunità di Russi**

Piazza Farini D.A., 39 - Russi (RA)

## PROGRAMMA

1° incontro: 7 marzo 2023  
Introduzione alla Mindfulness

2° incontro: 14 marzo 2023  
Imparare a "stare con" tutte le esperienze

3° incontro: 21 marzo 2023  
"Essere e fare"

4° incontro: 28 marzo 2023  
Stress e reattività allo Stress

5° incontro: 4 aprile 2023  
Rispondere allo Stress

6° incontro: 11 aprile 2023  
Comunicazioni difficili o stressanti

7° incontro: 18 aprile 2023  
Saper scegliere e prendersi cura di sé

8° incontro: 26 aprile 2023  
Portare con sé gli "attrezzi utili"

Gli incontri si svolgeranno gratuitamente, per un massimo di 15 partecipanti, previo colloquio con la conduttrice Dott.ssa Attrice Maria Grazia - Psicologa, Psicoterapeuta AUSL della Romagna

Per ulteriori informazioni

Rivolgersi al proprio medico di medicina generale o scrivere a [mariagrazia.attrice@auslromagna.it](mailto:mariagrazia.attrice@auslromagna.it)

Insieme, *sulle vie della cura*