

Gestione delle emozioni difficili: il ruolo della metacognizione aperto ai maggiorenni e gratuito

Ritornano gli incontri del “Contenitore Benessere”, contenitore di psicologia aperto ai maggiorenni e gratuito.

A partire dal 6 maggio, il tema affrontato sarà “STRATEGIE PER IMPARARE A GESTIRE LE EMOZIONI”.

Sei momenti esperenziali di gruppo, durante i quali si alterneranno momenti teorici a momenti di discussione e partecipazione attiva.

Nello specifico si affronterà il tema delle Funzioni Metacognitive

Gli incontri si terranno presso la Sala Conferenze della Biblioteca Antonelliana, piazza Manni 1 Senigallia

Per partecipare è necessario iscriversi andando sul sito www.informagiovani-senigallia.it

Calendario incontri:

6 maggio “Comprensione e consapevolezza dei momenti critici”

8 maggio “Comprendere e regolare le emozioni”

13 maggio “Accogliere e comprendere le difficoltà”

20 maggio “Esercizi di meditazione e rilassamento”

27 maggio “Autostima -esercizi di potenziamento”

3 giugno “Allenare l’Empatia”

a cura del dott. Battisti Enrico_ psicologo, psicoterapeuta

Per maggiori informazioni:

info: [informagiovani Senigallia tel.800211212](mailto:informagiovani@comune.senigallia.an.it)

informagiovani@comune.senigallia.an.it