

RELAZIONIAMO IN TEMPO DI COVID

Progetto AUSER Università della libertà
ERBUSCO

4 incontro on line, aperti a tutti e gratuitamente

In collaborazione con la Dott.ssa in psicologia ELENA CONSOLI

**Buone pratiche quotidiane, star bene durante il tempo di Covid,
prenderci cura di noi stessi e del nostro benessere psicofisico**

1° INCONTRO 20 Aprile dalle 14,30 alla 15,30

- Le conseguenze psicologiche del COVID-19
- Tecniche di rilassamento e training autogeno

2° INCONTRO 27 Aprile dalle 14,30 alla 15,30

- Tecniche di Mindfulness
- Dire addio alle abbuffate con la mindful eating

3° INCONTRO 4 Maggio dalle 14,30 alla 15,30

- La psicologia positiva
- Alcuni consigli psicoeducativi

4° INCONTRO 11 Maggio dalle 14,30 alla 15,30

- I campanelli d'allarme del disagio psicologico
- Dove e a chi chiedere aiuto

Prima di ogni incontro riceverete un link
per partecipare su piattaforma Meet

Per informazioni: ausererbusco@libero.it

Cell. 3274759052 - 3491278428