



ORARI E SEDE

I lavori inizieranno alle ore 21.00 e termineranno alle ore 22.30.

Vista la grande ricchezza di informazioni trattate in ogni serata e nel rispetto di tutti i partecipanti, **si raccomanda la puntualità.**

Lo svolgimento degli incontri avrà luogo **presso la sede dell'Associazione Kairos** (Palazzina del Centro Servizi per il Volontariato) **Via Ravenna, 52 a Ferrara.**



Associazione Kairòs

Via Ravenna, 52 • 44122 Ferrara

tel.: 345 6071166 • fax: 051 6860173

e-mail: presidenza@kairos-associazioneidca.it

facebook: [kairosferrara](https://www.facebook.com/kairosferrara)



Ciclo di incontri gratuiti
dott.ssa Giulia Strizzolo Psicologa

Rabbia, Tristezza, Senso di colpa, Stress da lavoro, Ansia e Panico



24 Ottobre 2017

7 Novembre 2017

21 Novembre 2017

Via Ravenna, 52—Ferrara



CHI SIAMO

Nel maggio del 2014 un gruppo di volontari ha deciso di unirsi per portare avanti un'azione informativa per loro molto importante... è nata così l'Associazione KAIROS.

Il gruppo di fondatori è composto da **familiari** di pazienti con disturbi del comportamento alimentare (DCA), da **ex pazienti** DCA che vogliono far conoscere la loro esperienza, e da **persone sensibili al tema dei DCA**.

COSA FACCIAMO

L'Associazione è aperta a chiunque abbia qualcosa da dire in merito ai disturbi del comportamento alimentare, **pazienti, ex pazienti, familiari e la popolazione tutta**.

Gli obiettivi che l'Associazione si pone sono vari ma un punto fermo li accomuna: **FARE INFORMAZIONE QUALIFICATA** sui disturbi alimentari, ma non solo: abbiamo infatti deciso di allargare il progetto formativo a **temi di interesse comune**, proponendo incontri aperti alla popolazione, con lo scopo di **sensibilizzare le persone su problemi psicologici ed educativi diffusi**, dando, quando possibile, **strategie utili** ad affrontarli nella vita di tutti i giorni.



RABBIA, TRISTEZZA, SENSO DI COLPA

Martedì 24 ottobre 2017

Nascosta, manifesta, fisica o verbale, la *rabbia* è un'emozione primitiva, determinata dal **bisogno di difendersi per sopravvivere nel proprio ambiente**. Spesso non accettata dalla società, può **diventare causa di sofferenza** individuale e nelle relazioni, così come *tristezza e senso di colpa*. Impariamo ad ascoltare e riconoscere queste emozioni, a **capirne le funzioni, per imparare a gestirle al meglio** nella vita di tutti i giorni.

STRESS E BURNOUT (STRESS LAVORO CORRELATO)

Martedì 7 novembre 2017

Lo stress legato all'attività lavorativa si manifesta quando **le richieste dell'ambiente di lavoro superano la capacità** del lavoratore di affrontarle. Lo stress, riducendo concentrazione, attenzione e memoria, **può indurre ad errori** di vario tipo con conseguenti ripercussioni sul piano professionale, ma anche produrre alti livelli di sofferenza individuali, relazionali e familiari. Impariamo a **riconoscere i segnali** dello stress lavoro-correlato e a riflettere su **come gestirlo**, per **prevenire il rischio di complicazioni** (ad esempio il burnout).



ANSIA E PANICO

Martedì 21 novembre 2017

L'*ansia*, quando supera una soglia fisiologica tollerabile, diventa fonte di notevole sofferenza che prende la forma di un vero e proprio disagio psico-fisico caratterizzato da **paura, tensione, respiro corto, nodo in gola**.. in assenza di un pericolo reale. Il *panico*, è uno stato di ansia molto intenso caratterizzato da **paura di morire, perdere il controllo, impazzire, fame d'aria, tachicardia, sudorazione** che in taluni casi induce in uno stato di **isolamento, solitudine e paura costante**. Impariamo a **riconoscere i sintomi** dell'ansia e le **strategie di gestione** più efficaci per affrontare la quotidianità.

CILCO DI INCONTRI 2017

Dall'obiettivo di Kairos di fare informazione e formazione, nasce il progetto formativo **"Ciclo di incontri gratuiti su Rabbia, Tristezza, Senso di colpa, Stress lavoro-correlato, Ansia e Panico"** condotti dalla dott.ssa **Giulia Strizzolo**, psicologa e volontaria dell'Associazione Kairos.

A CHI SONO RIVOLTI GLI INCONTRI

Gli incontri sono tenuti in forma **gratuita**, e rivolti a **tutta la popolazione interessata**. L'accesso è libero ma la disponibilità dei posti è limitata, quindi preghiamo di segnalare **la vostra presenza tramite mail** all'indirizzo: kairoseventi2017@gmail.com o telefonicamente al numero **377/6932958** specificando a quale incontro ci si vuole iscrivere.

E' possibile partecipare a tutti gli incontri oppure solo a quelli di maggiore interesse personale.