

Gruppo di supporto psicologico per le pazienti della Breast Unit



PROGRAMMA DEGLI INCONTRI

LE EMOZIONI 10 GENNAIO 2023

Le emozioni coinvolgono i nostri processi fisiologici e mentali, saperle riconoscere ci aiuta ad accettarle e gestirle per una vita più consapevole e di migliore qualità.

LA REGOLAZIONE EMOTIVA ED EPIGENETICA 24 GENNAIO 2023

Una cattiva regolazione emotiva comporta l'utilizzo di comportamenti inappropriati e spesso incontrollabili, creando ostacoli nella nostra vita. La consapevolezza aiuta a controllare i comportamenti disfunzionali a favore di quelli funzionali.

L'ANSIA 31 GENNAIO 2023

L'ansia è una sensazione fortemente adattiva che ci ha permesso di sopravvivere nel tempo; essa non si può eliminare, ma quando è troppo forte può ostacolare il funzionamento generale dell'individuo ed è necessario imparare a gestirla.

L'ASSERTIVITÀ 7 FEBBRAIO 2023

Comunicare in modo assertivo vuole dire manifestare i propri bisogni e affermare le proprie idee in maniera chiara nel rispetto delle opinioni altrui. L'assertività aiuta a relazionarsi con gli altri in maniera adeguata, ottenendo relazioni più gratificanti e meno emotivamente dolorose.

REALIZZAZIONE DEL SÉ 14 FEBBRAIO 2023

Realizzare la propria vita al massimo delle possibilità, attraverso un approccio assertivo e uno stile di vita sano.

CONCLUSIONE 21 FEBBRAIO 2023

Un momento di condivisione poco strutturato in cui analizzare insieme cosa abbiamo preso dal gruppo e cosa abbiamo dato.

Il Gruppo di supporto psicologico nasce a sostegno delle pazienti della Breast Unit (Centro Senologico) della ASL Roma 1 per aumentare la consapevolezza e facilitare il confronto tra le esperienze in una cornice di condivisione, per uscire dalla solitudine che spesso la patologia comporta.