



LA CASA INFORMA

Supporto al benessere individuale

UPIPA grazie al prezioso e generoso contributo di alcuni professionisti esperti, desidera contribuire nel fornire **supporto gratuito a tutti i professionisti delle A.P.S.P. e familiari** che sentono il bisogno e la necessità di "prendersi cura" del proprio "sentire".

In questa direzione U.p.i.p.a. si è attivata in più direzioni:

1. Creazione di un **servizio telefonico gratuito di supporto psicologico a operatori e familiari** (si veda: <https://www.upipa.tn.it/Utilita/Emergenza-Covid19/Supporto-psicologico/Prendiamoci-tempo.-Un-tempo-per-noi-e-per-il-nostro-benessere-psicologico>). (CTRL+clic per aprire il collegamento)
2. Sviluppo di un **pacchetto di supporto al Benessere individuale**, composto da tre blocchi, nello specifico:
 - brevi tecniche di **rilassamento e visualizzazione** (Dott.ssa Gabriella Marmondi);
 - "**Parole seme**", attraversare le emozioni e i vissuti per ritrovare un buon equilibrio (Dott.ssa Damiana Covelli), con il contributo di Evelyne Disseau, insegnante di yoga, per il "**Rilassamento della Bolla**";
 - **consapevolezza e alimentazione** tramite la mindful eating per nutrire tutti i sensi (Dott.ssa Cinzia Bision).

Cliccando sul link https://drive.google.com/drive/folders/1kab-F7v2qs-6GZP3oAz_ag1CKsdEzzVu?usp=sharing (CTRL+clic per aprire il collegamento) è possibile accedere facilmente ai contenuti.

Ogni blocco contiene una breve presentazione scritta, che consigliamo di leggere prima di ascoltare il contenuto del blocco stesso, e una serie di audio specifici in relazione al tipo di bisogno.

Diritti riservati

Vietata la diffusione, la duplicazione e la modifica di quanto riportato.