



ASP CITTÀ DI BOLOGNA

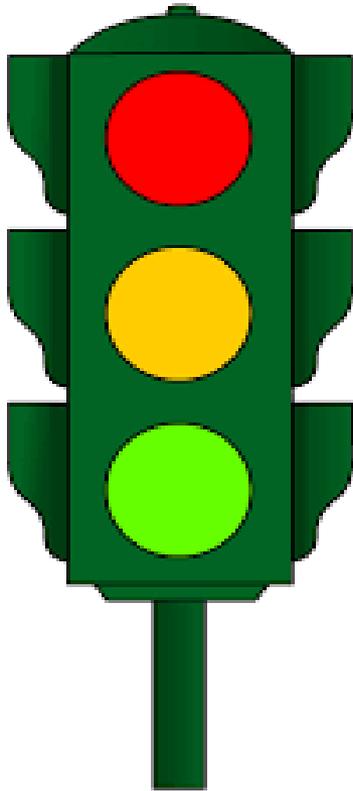
Azienda pubblica di servizi alla persona

LA SPERIMENTAZIONE DEL PROGETTO JOBIS ALL'INTERNO DELL'ASP CITTA' DI BOLOGNA

RACCONTO DELL'ESPERIENZA DI ALCUNI PROFESSIONISTI DELLA CRA SALICETO

ANNA, CINZIA, CLAUDIA, ELENA,
GENOVINA, MICHELA, PAOLA, ROSSELLA
12/06/2018

IL SEMAFORO DELLA CURA DI SE' ...



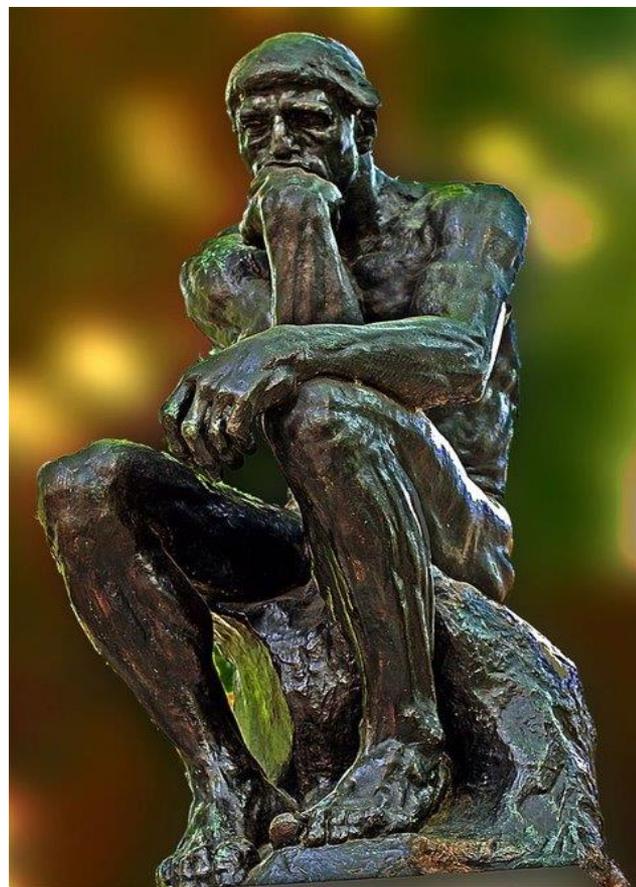
www.italiallegal.com

- ▶ **ROSSO:** attività contrarie alla cura di Sé
- ▶ **GIALLO:** attività che vorrei incrementare
- ▶ **VERDE:** come mi prendo cura di me stesso/a

SEMAFORO ROSSO: CLAUDIA RACCONTA LA SUA ESPERIENZA



SEMAFORO GIALLO: CLAUDIA RACCONTA LA SUA ESPERIENZA



SEMAFORO VERDE: CLAUDIA RACCONTA LA SUA ESPERIENZA

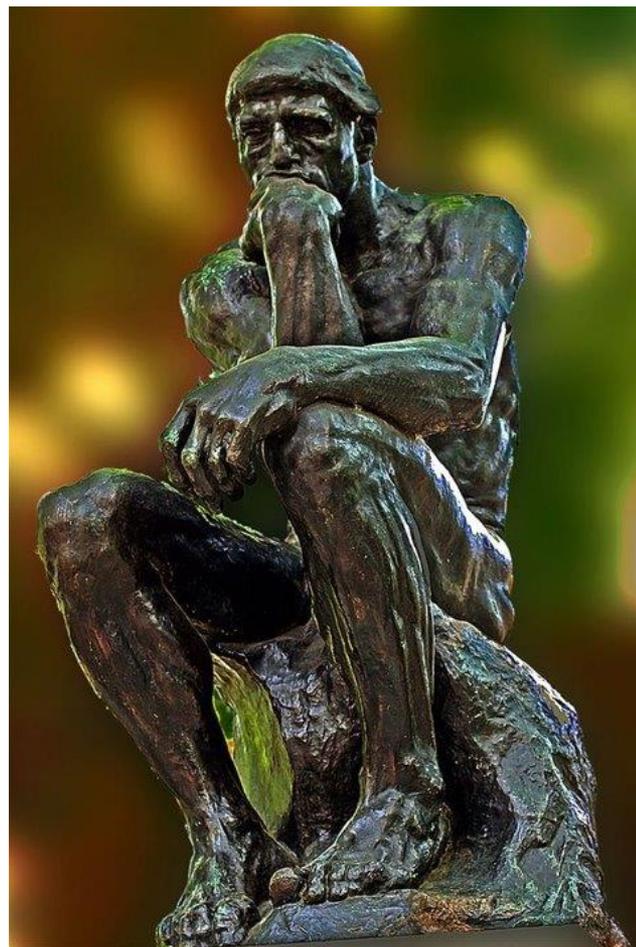
prendendo spunto dalla pratica delle 4A, la strategia adottata è "ALTER/MODIFICA: se non puoi evitare una situazione stressante prova a modificarla. Spesso ciò implica un cambiamento del modo di comunicare ed agire nella quotidianità."



SEMAFORO ROSSO: ELENA RACCONTA LA SUA ESPERIENZA



SEMAFORO GIALLO: CLAUDIA RACCONTA LA SUA ESPERIENZA



SEMAFORO VERDE: ELENA RACCONTA LA SUA ESPERIENZA

ACCETTA CIO' CHE NON PUOI CAMBIARE: *non cercare di controllare l'incontrollabile (focalizzati su ciò che puoi cambiare, ad es. il modo di reagire)*



SEMAFORO ROSSO: ROSSELLA RACCONTA LA SUA ESPERIENZA



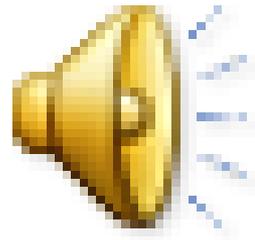
SEMAFORO GIALLO: ROSSELLA RACCONTA LA SUA ESPERIENZA



SEMAFORO VERDE: ROSSELLA RACCONTA LA SUA ESPERIENZA
ADATTATI AGLI STRESSOR: *PRATICA LA GRATITUDINE (quando ti senti stressato prenditi un momento per riflettere sugli aspetti positivi della tua vita).*



**TUTTO CIO' CHE....TI FA STARE
BENE (CAPAREZZA)**



GRAZIE