



Associazione Volontari Ospedalieri
CASTELNOVO – POVIGLIO ODV

CON IL PATROCINIO DI



BAGNOLO IN PIANO



CASTELLEONARDO DI SOPRA



CASTELNOVO DI SOTTO

UNIONE TERRA DI MEZZO



Comune di
Castelnovo di Sotto



Comune di
Poviglio



ITAS
MUTUA

L'assicurazione
che ci unisce

Agenzia Mar e Lamas srl

Quando è troppo, è troppo.

Una mattina per imparare
a gestire lo stress
e a ritrovare la calma.

**Sabato 7
novembre 2026**

ore 9:00 – 12:00

con **Valeria Fisichella**

Psicologa, psicoterapeuta, brain trainer
e formatrice. Accompagna le persone
nella gestione dello stress e delle emozioni.

INCONTRO APERTO A TUTTI



DOVE

KALEIDOS · Centro Povigliese del Volontariato

1° piano · Via Bologna 1, 42028 Poviglio (RE)

Ingresso libero

INFO

320 3347630

333 7326595

avocastelnovo@libero.it

Il troppo si può gestire. Ecco come.

Il corso «Allenare la resilienza»: strumenti per gestire lo stress e promuovere il benessere psicofisico

- 9:00 ● Accoglienza e benvenuto**
Ti accolgono i volontari AVO:
chi siamo e che cosa facciamo
- 9:15 ● Che cos'è lo stress**
Come agisce su mente e corpo.
La resilienza si può allenare
- 10:15 ● Riconoscere i segnali**
Stress acuto, cronico e burnout:
un'autovalutazione guidata
- 10:45 ● Pausa caffè**
Due chiacchiere con i volontari
- 11:00 ● Strumenti pratici**
Esercizi guidati e micro-abitudini
per tutti i giorni
- 11:40 ● Domande e confronto**
Spunti per il tuo piano
personale di benessere
- 12:00 ● Saluti**
Come si diventa volontario AVO



CHE COSA TI PORTI A CASA

- Consapevolezza dei segnali dello stress
- Strumenti pratici di autoregolazione
- Tecniche per ritrovare calma e lucidità
- Strategie per allenare la resilienza
- Micro-abitudini per il benessere quotidiano
- Spunti per un piano personale

CONDUCE



**Valeria
Fisichella**

Psicologa, psicoterapeuta, brain trainer e formatrice. Accompagna le persone nella gestione dello stress e delle emozioni.

Il volontariato fa bene anche a chi lo fa.

Ascolto e compagnia agli anziani di Castelnovo di Sotto, Poviglio e Cadelbosco Sopra, e servizio di accoglienza degli utenti nella Casa della Comunità.