

# Sabato 18 ottobre 2025

## L'Associazione ESPERIRE

Associazione di Promozione del Benessere Psicologico  
e di Prevenzione del Disagio Emotivo

vi accompagnerà in una giornata dedicata alla cura di sé e delle relazioni  
presso lo studio Fisicalmente, via Parnisetti 12a Alessandria

### **“Crescere insieme: coltivare il benessere emotivo nelle relazioni”**

#### PROGRAMMA

- |               |                                                                                                                                                                                                  |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| h 8.45        | Accoglienza e saluti                                                                                                                                                                             |
| h 9.00-9.45   | <b>“Quando tu stai bene, io sto bene. L'adulto come specchio emotivo e co-regolatore delle emozioni del bambino”</b><br>Incontro a cura della dr.ssa Martina Mutti, psicologa                    |
| h 10.00-10.45 | <b>“Essere guida senza smarrirsi. Stress, carico emotivo e senso di colpa nel ruolo educativo”</b><br>Incontro a cura della dr.ssa Annalisa Enrico, psicoterapeuta                               |
| h 11.00-11.15 | COFFEE BREAK                                                                                                                                                                                     |
| h 11.15-12.00 | <b>“Voci interrotte: comprendere e comunicare con un* adolescente in crisi”</b><br>Incontro a cura della dr.ssa Annalisa Enrico, psicoterapeuta<br>e della dr.ssa Lorena Boscaro, psicoterapeuta |
| h 12.15-13.00 | <b>“Equilibrati del quotidiano: l'armonia possibile tra lavoro, vita privata e sé”</b><br>Incontro a cura della dr.ssa Lorena Boscaro, psicoterapeuta                                            |



**LA PARTECIPAZIONE E' GRATUITA  
MA E' NECESSARIA LA PRENOTAZIONE**  
(posti limitati)



**EVENTO IN PRESENZA  
E ONLINE SU ZOOM**

Informazioni:  
**335 6798588** [info@esperire.net](mailto:info@esperire.net)

Iscrizioni online su  
[www.esperire.net](http://www.esperire.net)