

STOP ALL'ANSIA

Percorso formativo per conoscerla e iniziare a gestirla



Prima serata

SUPERARE LA PAURA DELL'ANSIA

Mercoledì 24 Giugno 2020

dalle 20:30 alle 22:30

Seconda serata

NO! ALL'AUTO-CRITICA... SÌ! AL PENSIERO POSITIVO

Mercoledì 1 Luglio 2020

dalle 20:30 alle 22:30

**Gli incontri si terranno on-line con la piattaforma “meet” di google.
È necessario avere un indirizzo mail di google**

OBIETTIVI DEL PERCORSO

- ✓ Imparare strategie per gestire paure, preoccupazioni e ansia
- ✓ Prendere consapevolezza dei pensieri fissi negativi
- ✓ Sviluppare atteggiamenti di accoglienza verso di sé
- ✓ Sperimentare tecniche di rilassamento corporeo e mentale

CONDUTTORE

Dott. Andrea Michieletto Psicologo e Psicoterapeuta

Tel. 340/1067052 E-mail: amichieletto@gmail.com

La prima serata è gratuita.

Per partecipare è necessaria l'iscrizione cliccando il link:

<https://forms.gle/byBseY54gDqy3uhu8>