

STOP ALL'ANSIA

Percorso formativo per conoscerla e iniziare a gestirla



Prima serata

SUPERARE LA PAURA DELL'ANSIA

Martedì 16 Marzo 2021

dalle 20:30 alle 22:30

Seconda serata

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

Martedì 23 Marzo 2021

dalle 20:30 alle 22:30

Gli incontri si terranno on-line

OBIETTIVI DEL PERCORSO

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

CONDUTTORE

Dott. Andrea Michieletto Psicologo e Psicoterapeuta
Tel. 340/1067052 E-mail: amichieletto@gmail.com
www.andreamichieletto.it

La prima serata è gratuita. Per partecipare è necessaria l'iscrizione