

A gennaio ripartono i training di gruppo...

ABC DELL'ANSIA

Ciclo di incontri di gruppo psicoeducativi ed esperienziali per conoscere e imparare a gestire la paura in tutte le sue forme

Ti sei mai detto...

*«Mostrarsi impreparati è inaccettabile;
l'esame andrà sicuramente male;
ho sempre la sensazione che il tempo non sia sufficiente; per
passare l'esame devo sapere tutto;
penso di avere qualcosa di sbagliato; devo sapere ciò che mi
accadrà domani; non posso mostrarmi agitato...»*

Questi pensieri possono generare e alimentare agitazione e non favorire il benessere psicofisico.

L'obiettivo di questo ciclo di incontri è divenire consapevoli del funzionamento dell'ansia e imparare delle strategie di gestione

Quando? **A partire dal 18.01.18**
Dalle 17:00 alle 18:30

Dove? **Via Gaspare Gozzi 5 nella sede
della Casa dello Studente**

Per Info: psicologo.trieste@ardiss.fvg.it
040-3595359; 339-2966291

