

presenta

**Seminario Esperienziale Gratuito:
Ansia, Panico: che fare???**



Torna il corso che ha permesso a molte persone di dare significato alla propria ansia e di imparare a gestire situazioni in cui essa raggiunge il culmine come nel caso degli attacchi di panico.

Crisi di ansia e panico possono rendere faticosa la vita, costituire un problema che spaventa e demoralizza, conducendo chi ne soffre a chiudersi in se e a diventare prigioniero delle proprie paure, perdendo il piacere per attività ed interessi.

Liberarsi dall'ansia paralizzante, da attacchi di panico improvvisi e incomprensibili, tuttavia, è possibile!

Conoscere meglio l'ansia e attivare le proprie risorse con l'aiuto di esperti permette di gestirla in maniera sana, riscoprendo il piacere del benessere personale.

Il seminario esperienziale è gratuito e si terrà il 17 ottobre dalle 18 alle 20 presso il Centro studi Gescon, via degli Atlantici, ... e sarà condotto dalle psicologhe Anna Rosa Del Grande, Cristina Pecorari, Alessia Giorgi.

In occasione del seminario sarà presentato il per-corso di gruppo in 10 incontri "Ansia, panico: che fare?". Sarà un modo per conoscere la modalità di lavoro utilizzata durante il per-corso, che si svolgerà con un incontro a settimana, della durata di due ore, in un gruppo di massimo 10 partecipanti. L'inizio è previsto per novembre 2013.

In un clima di rispetto e ascolto reciproco, il gruppo favorisce il confronto con chi sta vivendo le stesse sensazioni e difficoltà; non ci si sente più soli ma grazie alla condivisione con l'altro si diventa consapevoli anche delle proprie risorse, sperimentando una maggiore fiducia in se stessi che alimenta autostima, benessere e senso di autoefficacia.

Il seminario è gratuito, tuttavia, si prega di confermare la propria prenotazione ai numeri 0697609533 o al numero verde 800.134.922 o tramite mail all'indirizzo ansiaparliamone@virgilio.it

La partecipazione al seminario non è vincolante per l'iscrizione al percorso. Chi fosse interessato a ricevere informazioni sul per-corso può contattare i numeri sopra elencati.

