

Ansia

impariamo a conoscerla e gestirla

Percorso di gruppo

Questo percorso di gruppo vuole strutturarsi come una base di lancio dalla quale partire per superare eventuali disagi determinati dall'ansia.

Verranno forniti tutti gli strumenti medici e psicologici necessari per arrivare ad una gestione consapevole dell'ansia, per il miglioramento e/o il raggiungimento di una condizione di benessere psicofisico.

PROGRAMMA STRUTTURATO IN 3 INCONTRI

SETTIMANALI DI GRUPPO DI 2 ORE CIASCUNO

I INCONTRO: Conoscenza. Breve introduzione dell'ansia sotto il profilo medico e psicologico

II INCONTRO: Strategie terapeutiche. Approccio Medico e Approccio psicologico

III INCONTRO: Utilizzo delle strategie e discussione

I corsi si terranno presso lo studio C.L.C di corso Brunelleschi , 161, Torino, con orario da definire con i partecipanti.

La data precisa di inizio corso verrà comunicata al raggiungimento di almeno 5 partecipanti

INIZIO:
4[^] SETTIMANA DI GENNAIO

Per informazioni:
Dott. Colombo
347/7356944

Dott.ssa Levo
346/7976233

