



***Ti capita spesso di sentire:***

*“il cuore che batte veloce,  
il respiro che diventa affannoso,  
il tipico nodo alla gola,  
irritabilità e nervosismo,*

*hai difficoltà a concentrarti o a prendere sonno,  
ti preoccupi spesso,*

*ogni piccola difficoltà diventa un grande problema?”*

***Se vuoi sentirti a tuo agio con te stesso e con gli altri partecipa al:***

## **‘CORSO PRATICO DI GESTIONE DELL’ANSIA’**

*Il corso pratico di gestione dell’ansia si pone l’obiettivo di insegnare tecniche comportamentali per gestire l’ansia in modo pratico e tecniche cognitive per modificare, in modo più adattivo, il nostro modo di pensare.*

*Sono previsti sette incontri a cadenza settimanale della durata di due ore ciascuno. Il numero massimo di partecipanti è di 10 iscritti. Il costo di ogni incontro è di euro 25.00 (IVA inclusa).*

**INCONTRO 1:** *Comprendere la vera natura dell’ansia.*

**INCONTRO 2:** *Imparare a Respirare.*

**INCONTRO 3:** *Rilassarsi “al volo”!*

**INCONTRO 4:** *Il mio dialogo interiore: l’anello mancante*

**INCONTRO 5:** *Sviluppare uno stile di Pensiero più efficace e  
l’arte di risolvere i problemi.*

**INCONTRO 6:** *Mettere in dubbio e sfidare il proprio critico interiore.*

**INCONTRO 7:** *Cosa ho imparato?*

**I CORSI AVRANNO INIZIO SABATO 27 SETTEMBRE: ISCRIVITI!!**

**Dott.ssa Alessia Ciccola  
PSICOLOGA**

**Ufficina di Ricerca in Scienze Psicologiche, Indirizzo in Psicobiologia  
Università di Padova**



**CHIAMA IL Num: 340 7735763 O visita il sito: [www.psicologifermo.com](http://www.psicologifermo.com)**