

COME IMPARARE A GESTIRE

L'ANSIA

È capitato anche a te di **sentirti in ansia** e di non sapere bene come gestirla?

Quell'ansia che ti prende, ad esempio, prima di un evento importante, che crea agitazione e rende le cose più difficili di quelle che sono?

O di provare **preoccupazioni eccessive** di fronte a qualche problema o riguardo al futuro?

Queste emozioni possono limitare le tue potenzialità e condizionare sensibilmente il tuo benessere psicofisico.

Se anche tu hai provato tale tipo di emozioni, sappi che **puoi uscire da questo stato di malessere** e trasformare l'ansia in una **straordinaria risorsa interiore**.

In che modo puoi farlo?

L'**AIED** organizza degli incontri **gratuiti** sul tema dell'ansia e delle emozioni, che consentono di conoscere gli aspetti psicosociali dell'ansia e le strategie più efficaci e più innovative **per gestire in modo adeguato le tue emozioni**.

Il primo incontro è stato fissato per **mercoledì 25 giugno 2014** presso la sede AIED di via Alessandria 40 - 2° piano - Roma, **dalle ore 17.00 alle ore 19.00**

e sarà tenuto da qualificati esperti in psicologia della salute.

Ti puoi iscrivere **gratuitamente** telefonando al numero 06/88.40.661 oppure inviando una e-mail all'indirizzo: **presidenzaroma@aied.it**

L'incontro è unico ed è a numero chiuso.

Per saperne di più vai su **www.aied-roma.it**



Associazione Italiana per l'Educazione Demografica - Sezione di Roma

OLTRE 60 ANNI DI ESPERIENZA