

Corso

RISVEGLIA LA FORZA CHE È IN TE!

come prevenire stress, ansia e depressione
trasformando il disagio in risorsa



ASSOCIAZIONE ITALIANA
PER L'EDUCAZIONE DEMOGRAFICA
SEZIONE DI ROMA

Il corso nasce con l'obiettivo di aiutare le persone a ritrovare la forza per affrontare la vita con maggior entusiasmo, attraverso il riconoscimento del valore personale, delle qualità che ognuno di noi possiede e del "diritto" di stare bene con noi stessi e con gli altri.

Ai partecipanti verrà offerta la possibilità di riscoprire le proprie risorse e potenzialità, indispensabili per gestire efficacemente qualsiasi tipo di problema si stia vivendo.

Siamo convinti che, anche quando pensiamo di non potercela fare, dentro di noi alberghi un mondo tutto da scoprire, fatto di emozioni, sensazioni e creatività. Un mondo che, se guidati da un desiderio di conoscenza, può renderci più consapevoli e più liberi dal disagio.

Ed è questo che intendiamo raggiungere insieme!

PROGRAMMA

1° INCONTRO:

"COME VALORIZZARE LE NOSTRE RISORSE"

Individuare le risorse personali.

I nostri punti di forza: come utilizzarli al meglio.

2° INCONTRO:

"COME TRASFORMARE I PENSIERI CHE FANNO STAR MALE"

Le distorsioni del pensiero.

Riconsiderare realisticamente i propri pensieri.

3° INCONTRO:

"RILASSAMENTO E CONSAPEVOLEZZA"

Come prevenire ansia e stress attraverso il rilassamento.

La consapevolezza del "qui e ora".

4° INCONTRO:

"SCOPRIAMO LA NOSTRA CREATIVITÀ"

Emozioni e creatività.

Come rendere creative le nostre giornate.

Il corso è tenuto dal dr. Maurizio Costantini e dalla dr.ssa Antonella Gianandrea, psicologi e psicoterapeuti.

Si svolge in 4 incontri di 2 ore e mezza ciascuno, presso la sede AIED di via Alessandria n. 40 Roma.

Per ulteriori informazioni e prenotazioni rivolgersi al personale di segreteria o telefonare alla dr.ssa Gianandrea, cell. 338.1695848.

CONSULTORI

VIALE GORIZIA 14 TEL. 06.85.57.731
VIA TOSCANA 30/1 TEL. 06.42.82.53.14

CENTRO MENOPAUSA

VIA TOSCANA 30/2 TEL. 06.42.82.53.14

CENTRO ADOLESCENTI

VIA TOSCANA 30/4 TEL. 06.42.88.14.54

www.aied-roma.it roma@aied.it