

CORSO DI GESTIONE DELL'ANSIA E DELLO STRESS

“Se c'è soluzione perché ti preoccupi? Se non c'è soluzione perché ti preoccupi?”
Aristotele

Ti senti stanco, affaticato, sotto pressione?
Ti capita di farti travolgere dagli eventi?
Ti lasci trasportare da emozioni difficili come rabbia, tristezza o frustrazione?
Vivi con ansia le novità, i cambiamenti o gli imprevisti?
Ogni giorno ti senti sopraffatto da tutti gli impegni della giornata?
Pensi sempre alla peggiore delle ipotesi?
Prima di un esame pensi che non ce la farai?

Spesso lasciamo che le emozioni negative prendano il sopravvento e questo modo di pensare disfunzionale è il più grande ostacolo al raggiungimento dei nostri obiettivi.

Il corso ti sarà utile per:

- Abbassare i livelli di ansia
- Gestire situazioni stressanti
- Riconoscere i propri stati emotivi
- Diminuire gli stati di tensione a livello fisico
- Elaborare strategie di pensiero funzionali e positive
- Apprendere tecniche di problem solving.

Sede del corso: Via del Tritone 102

Modalità di svolgimento e prezzi:

- Gruppi (massimo 6 persone): 5 incontri di 1 ora e 1/2- € 190

Possibilità di intraprendere un percorso individuale per affrontare problematiche personali legate alla gestione e/o manifestazione di stress ed ansia.

Sconto del 15% su successiva iscrizione a corso di Training di comunicazione assertiva o Rilassamento Muscolare.

TRAINING PER ELIMINARE LE FOBIE

“Se avete delle paure, non sono certo gli spazi angusti, i ragni o gli estranei a spaventarvi: è il modo in cui avete imparato a rapportarvi e a reagire alla presenza di questi stimoli esterni..”

Richard Bandler

Ti piacerebbe molto fare un bel viaggio ma hai paura di volare?
Sei costretta a modificare le tue normali routine per evitare qualcosa che ti spaventa?
Non puoi andare a casa di un amico perché ha un cane e hai paura?
Sei spaventato da qualcosa di specifico?

Le fobie che abbiamo spesso derivano da situazioni che non abbiamo saputo affrontare bene in un momento della vita passato, nel quale non avevamo le risorse necessarie per fronteggiarle. Questo non deve condizionare il resto della nostra vita. La paura di qualcosa non può costringerci a evitare situazioni potenzialmente positive, divertenti e nuove.

Il training serve a permetterci piano piano di abbassare la paura e l'ansia legata al dover vivere una determinata situazione, e sentirci di nuovo in grado di poterlo fare.

Sede del corso: Via del Tritone 102

Modalità di svolgimento e prezzi:

- Individuale: 10 incontri di 1 ora - € 380 (invece che 500€)

Possibilità su richiesta di sessioni extra in modalità da concordare.

Il training di rilassamento muscolare è propedeutico per poter affrontare le proprie fobie. Per chi li svolgesse quindi entrambi sono previsti dei pacchetti da concordare con il terapeuta.