

**SOSTEGNO E CONSULENZA
PSICOLOGICA**

**PSICOTERAPIA COGNITIVO -
COMPORTAMENTALE**

TRAINING DI ASSERTIVITA'

**TRAINING PER LA GESTIONE
DELL'ANSIA**

**ALFABETIZZAZIONE DELLE
EMOZIONI E GESTIONE
DELL'IMPULSIVITA'**

**CORSI PER SMETTERE DI
FUMARE**



**ASSOCIAZIONE
IL LUMICINO**

In collaborazione con il
Centro Toscano di Psicologia e
Psicoterapia CognitivoComportamentale
(CTPPCC)



Sportello di SOSTEGNO e CONSULENZA PSICOLOGICA

Lo sportello di ascolto dà la possibilità di effettuare colloqui di consulenza e sostegno psicologico.

Uno spazio di cui potranno usufruire tutti coloro che vorranno acquisire strumenti nuovi volti al superamento di difficoltà.

Le persone tendono a ricercare l'aiuto di uno psicologo nei più diversi momenti di crisi e di malessere e, in particolare, quando soffrono di qualche disagio.

L'intervento di uno psicologo è fondamentale anche in assenza di una patologia conclamata; infatti, si trova giovamento dal sostegno psicologico in periodi di difficoltà come, ad esempio, la crescita dei figli, la perdita del lavoro e la rottura di un legame importante (separazione, divorzio, lutto, ecc.).

L'intervento psicologico fornisce sostegno e supporto, ma anche nuove idee, risorse e strumenti per affrontare le sfide della vita e superarle, migliorando il proprio benessere psicologico e la propria qualità di vita.

TRAINING DI ASSERTIVITA'

L'assertività è un comportamento che promuove l'uguaglianza nelle relazioni umane e che permette alle persone di agire per salvaguardare i propri interessi e diritti, rispettando quelli degli altri. Le persone assertive sviluppano facilmente meno rabbia e frustrazione e tendono ad avere una buona stima di sé.

L'associazione organizza formazione assertiva in diversi ambiti e con diversi obiettivi: clinico, scolastico e lavorativo.

Referente Dott.ssa Francesca Birello (Psicologa,-Psicoterapeuta, Iscr. Albo Toscana n° 4177).

PSICOTERAPIA COGNITIVO – COMPORTAMENTALE

La Terapia Cognitivo Comportamentale mira a cambiare i contenuti e i processi cognitivi problematici tramite la discussione e la riformulazione delle convinzioni disfunzionali del paziente. Trattandosi di una terapia *cognitiva e comportamentale*, i metodi di intervento sono diretti sia agli aspetti cognitivi del funzionamento del paziente sia agli aspetti emotivi e comportamentali.

SMETTERE DI FUMARE

Il corso anti-fumo è un programma di disassuefazione dal fumo che si prefigge l'obiettivo di aiutare i fumatori a smettere di fumare e ad adottare uno stile di vita sano.

Il corso prevede gruppi di auto-aiuto, la diminuzione graduale delle sigarette seguita dall'astinenza totale, la trasmissione di informazioni sui rischi per la salute legati al fumo e nozioni sui principi di una corretta alimentazione.

ALFABETIZZAZIONE DELLE EMOZIONI E GESTIONE DELL' L'IMPULSIVITA'

L'associazione organizza corsi sull'identificazione e il riconoscimento delle emozioni.

La rabbia è anch'essa un'emozione che si attiva mediante diversi stimoli interni od esterni all'individuo e all'interpretazione cognitiva che vi si attribuisce. Le procedure utilizzate all'interno del training puntano alla riduzione della sofferenza emotiva. Gli incontri includono role playing - giochi di simulazione, discussioni di gruppo. Gli ambiti applicabili sono scolastico e clinico.

TRAINING PER LA GESTIONE DELL'ANSIA

L'ansia è un'emozione che si caratterizza non solo per essere un limite o un disturbo ma, se riconosciuta ed analizzata, può diventare uno strumento di analisi di se stessi ed essere utilizzata pertanto come una **RISORSA**. Il gruppo si articola in una serie di incontri a cadenza settimanale con lo scopo di incrementare la capacità di gestire l'ansia e di migliorare le proprie emozioni in specifiche situazioni di stress, attraverso l'apprendimento di strategie mirate a contrastare l'ansia e le preoccupazioni.

Referente: Dott.ssa Irene Massetti (Psicologa, Iscr. Albo Toscana n°4157)



ASSOCIAZIONE
IL LUMICINO

Sede:

Via Niccolò da Uzzano, 10
50126 Firenze
Tel 392 1068039

Succursali:

Via Pasubio, 35
58100 Grosseto

— § —

Via Giambattista Vico, 11
50136 Firenze

— § —

Valdarno Aretino

il.luminico@libero.it
www.illumicino.it

In collaborazione con il:

Centro Toscano di Psicologia e Psicoterapia
Cognitivo- Comportamentale (CTPPCC)

