

Training sul I a Gestione

I gruppi sono condotti da psicologi e si articolano in una serie di incontri a cadenza settimanale presso la sede dell'Associazione, aventi come finalità:

- *Comprensione dell'ansia e delle proprie emozioni per poterle meglio affrontare;*
- *Acquisizione di tecniche di rilassamento;*
- *Strategie per contrastare l'ansia e il panico;*
- *Potenziare lo sviluppo dell'autostima e di autonomia personale;*
- *Favorire un processo di gestione dell'ansia e di miglioramento delle proprie emozioni in situazioni di stress;*
- *Condividere esperienze per ricevere e dare un proprio contributo al gruppo.*

Dott.ssa Francesca Birello

*(Psicologa-Psicoterapeuta,
Iscrizione Albo degli Psicologi Toscana n°4177)*

Dott.ssa Irene Massetti

(Psicologa, iscrizione Albo degli Psicologi Toscana n°4157)

Associazione
IL LUMICINO

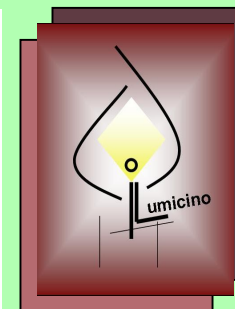
Training sul I a Gestione del I'ANSIA

Incontri per l'acquisizione di tecniche di gestione dell'ansia, del panico e dello stress, per riconoscere e gestire adeguatamente le emozioni, ridurre le manifestazioni psicosomatiche dell'ansia, migliorare l'autostima e le abilità sociali.

Associazione IL LUMICINO

**Via Niccolò da Uzzano, 10
50126 Firenze
Tel. 392.1068039
www.illumicino.it**

Via N. da Uzzano, 10
50126 Firenze
Tel. 392.1068039
www.illumicino.it



TRAINING PER LA GESTIONE DELL'ANSIA

Imparare a riconoscere, gestire ed utilizzare l'ansia.

L'ansia non è solo un limite o un disturbo, ma riconosciuta ed analizzata può diventare uno strumento di analisi di se stessi ed essere **UTILIZZATA** come una **RISORSA**.

Almeno un terzo della popolazione mondiale ha avuto, o potrà avere un disturbo d'ansia nel corso della propria vita.

Questo perché l'ansia è una condizione **FISIOLOGICA**, utile in molti momenti della vita.

E' **UTILE**, perché ci protegge dai rischi, mantenere lo stato di allerta e aiuta a migliorare le prestazioni.

L'ansia **BUONA**, fisiologica e funzionale rappresenta una sollecitazione che ci muove e ci fa selezionare gli stimoli con maggiore attenzione.

In realtà non potremmo vivere senza ansia e senza di essa molte emozioni sarebbero più sbiadite, meno intense e suggestive.

L'ansia può essere quindi uno **STRUMENTO**, o un **LIMITE** a seconda dell'**USO** che ne facciamo, o del modo in cui la viviamo.

Quello che vi proponiamo all'interno del nostro Training è un viaggio all'interno del mondo dell'**ANSIA**, dei metodi per conoscerla, sfruttarla, sedarla.



Obiettivi di Intervento

Il Training ha lo scopo di incrementare nei partecipanti la capacità di gestire l'ansia e le situazioni difficili, insegnando alcune tecniche e strategie per contrastare e gestire questa emozione, che talvolta può diventare assai sgradevole ed invalidante.

Negli incontri proposti vengono esaminati i vari aspetti dell'ansia, da quelli fisiologici (tachicardia, sudorazione, rossore, nausea, ecc.), a quelli cognitivi (paura di fare brutta figura, alterazione della capacità di ragionamento e del funzionamento della memoria, ecc.) e comportamentali (evitamento della situazione ansiogena, peggioramento delle abilità comunicative).