

TRAINING DI GESTIONE DELL'ANSIA

Imparare a navigare l'onda emotiva senza farsi travolgere



Un percorso concreto, dinamico, strutturato su basi scientifiche per imparare a riconoscere, comprendere e legittimare segnali corporei, pensieri e attivazione psicofisiologica.

Affrontare l'ansia oggi significa imparare a muoversi in un mondo ricco di stimoli, richieste e pressioni quotidiane che spesso mettono a dura prova il nostro sistema di allarme interno.

PARLEREMO DI...

CORPO E SEGNALI FISIOLOGICI

Batticuore, tensione muscolare, respiro corto, vertigini e mal di stomaco: cosa sono, come funzionano e perché il sistema nervoso attiva la risposta di "attacco, fuga o congelamento". Falsi allarmi, circuiti della paura e nuovi modi per leggere le sensazioni corporee.

PENSIERI CATASTROFICI E DIALOGO INTERNO

ConTeSto
di Fondazione Della Frera ETS

Corso Roma 51/A
20811 Cesano Maderno MIB
info@centrostudicontesto.it

Rimuginio, ansia anticipatoria, bias di conferma e catastrofizzazione quando la mente immagina il peggio e trasforma un dubbio in una certezza minacciosa. Come i pensieri alimentano il circolo vizioso dell'ansia.

COSA SUCCEDDE NELLA TESTA DI CHI VIVE L'ANSIA

Bisogno di controllo, intolleranza all'incertezza, evitamento e isolamento. Perché l'ansia tende a restringere progressivamente il nostro spazio di vita?

STRATEGIE COGNITIVE E COMPORTAMENTALI PER TORNARE A RESPIRARE

Esposizione, accettazione e impegno. Trucchi cognitivi ed esercizi pratici di gestione dell'ansia. Rilassamento e respirazione, tecniche di problem solving e ristrutturazione.

OBIETTIVI:

L'obiettivo non è eliminare l'ansia, bensì conoscersi di più, giudicarsi meno e gestire meglio. Tornare ad essere padroni del proprio tempo e delle proprie scelte, anche quando il mare è mosso.

DESTINATARI: Popolazione media (adulti / giovani adulti) che sperimenta ansia quotidiana, stress cronico o difficoltà nella gestione dei momenti di attivazione intensa.

STRUTTURA e CALENDARIO: Il percorso si articola in quattro incontri di due ore ciascuno per un totale di otto ore in piccolo gruppo con cadenza quindicinale. Gli incontri si terranno a partire dal mese di novembre 2026, al pomeriggio dalle ore 18 alle ore 20 (il giorno verrà comunicato in seguito).

Il percorso partirà al raggiungimento di 5 iscrizioni.

COSTI: Il costo di iscrizione è di € 300,00 iva inclusa a partecipante



SEDE: Il training si terrà presso la sede del Centro ConTeSto a Cesano Maderno (MB), corso Roma 51/A.

ESPERTI: Dott.ssa Serena Baj, psicologa e psicoterapeuta;

Dott. Roberto Porro, psicologo e psicoterapeuta.

Per Info e prenotazioni contattare il numero 348.2342748 o inviare una mail a info@centrostudicontesto.it

ConTeSto
di Fondazione Della Frera ETS

Corso Roma 51/A
20811 Cesano Maderno MIB
info@centrostudicontesto.it