



Psykenet  
Dott. Silvio Rossi  
Psicologia & Psicoterapia

**Kritèrion**  
ASSOCIAZIONE  
FAMIGLIA & PERSONA

## **Bersaglio: Ansia**

### **PERCORSO DI TERAPIA BREVE DI GRUPPO**

*L'ansia interferisce con il normale svolgimento della vita, sia nelle occupazioni quotidiana (uscire di casa da soli, affrontare un colloquio di lavoro, parlare in pubblico, ecc.), sia in occasioni di particolare importanza (sostenere un esame, dover fare delle scelte importanti, ecc.). Molte persone ne soffrono, collocandosi su "intervallo d'ansia" che va dalle forme più leggere, ma fastidiose, ai veri e propri attacchi di panico. Psykenet, in collaborazione con L'Associazione, Kriterion, vuole offrire la possibilità a chiunque, con un modesto contributo di partecipazione, di conoscere e imparare a gestire la propria ansia, per riprendersi la sua autonomia e libertà di scelta.*

**Inizio previsto:** gennaio 2012

**Durata:** quattro mesi (con un incontro a settimana il giovedì sera)

**Composizione gruppo:** Da 4 a 7 persone

**Obiettivo:** Affrontare i propri sintomi ansiosi (dall'ansia lieve fino agli attacchi di panico), conoscendone la natura, studiandone i meccanismi di comparsa, imparando le tecniche più efficaci per affrontarli.

**Strumenti:** Lavoro di gruppo, Schede di self monitoring, Tecniche di utilizzo rapido, Rilassamento e tecniche naturopatiche, Flooding e Desensibilizzazione Sistemica.

**Valutazione dei risultati:** Test di ingresso e di uscita.

Per informazioni e iscrizioni: 328.8637374 - [psykenet@email.it](mailto:psykenet@email.it)