



Tecniche di rilassamento



5 Incontri

Sergio Teglia

Un fattore che compromette moltissimo lo stato di ansia è di certo l'autostima; lavorando su di essa, riusciamo ad evitare di eseguire performance scadenti.

Di fronte alle difficoltà di questi tempi, dove è facile perdersi o esaurire tutte le nostre risorse, questo breve corso vuole fornire una possibile riserva di energie da spendere nella dura lotta per un adattamento intelligente. Sarà privilegiato il dialogo interiore ed il recupero del rapporto con le emozioni. Un piccolo contributo che, se usato bene, può permetterci una vita più colorata.

Il corso affronterà i seguenti argomenti:

- Aumentare il dialogo interiore
- Aumentare le capacità di far fronte agli stress della vita
- Aumentare l'autostima
- Gestire meglio "insonnia", "mal di testa" e "difficoltà digestive"
- Avere uno strumento - il rilassamento - da utilizzare autonomamente al bisogno

Date degli incontri: Dal 18 novembre al 16 dicembre - Mercoledì ore 21 - 23

Costi e modalità di iscrizione - Ciclo di 5 incontri a 40 euro. È necessario iscriversi scrivendo a info@unipop-pistoia.it. Iscrizioni entro l'11 novembre

Sergio Teglia: Psicologo, psicoterapeuta laureatosi a Padova, iscritto all'Albo professionale degli psicologi e degli psicoterapeuti della Regione Toscana. Responsabile Scuola per Genitori ASL Toscana Centro dal 2001, Responsabile Progetto genitori ASL Toscana centro dal 2001.