



*Strategie di gestione per migliorare la qualità della vita*

## CORSO ANSIA E STRESS

Gli incontri a tema si svolgeranno nei giorni di **venerdì e sabato** in base alle esigenze del gruppo.

La prima data è prevista per **Sab. 15 Gennaio 2011** previo raggiungimento di un numero minimo di 8 partecipanti.

E' possibile iscriversi entro giovedì 13 gennaio 2011.

Il costo dell'intero corso è di **euro 280,00+iva**



*La vita di tutti i giorni ci sottopone a ritmi sempre più veloci con richieste al massimo dell'efficienza e dell'efficacia.*

*Tali condizioni ci sottopongono a livelli di stress sempre più elevati. Le persone non sono solo vittime passive di eventi stressanti, ma spesso il modo di vivere e gestire tali eventi determina gli effetti dello stress. Questo percorso si propone di fornire delle abilità per far fronte allo stress sia nella vita privata che in quella lavorativa.*

### **Argomenti e strategie di intervento**

- Che cosa sono l'ansia e lo stress?
- Prevenzione e gestione dello stress
  - Intelligenza emotiva
  - Visualizzazione guidata
- Assertività, Autoefficacia, Autostima
- Gestione del tempo e qualità della vita

**INFORMAZIONI:**  
Gruppo SFERA  
via Medaglie d'Oro,7  
scala A 2° piano  
Latina

Tel. 0773 473 686  
cell. 328 11 47 135  
info@sferaonlus.it

### **Formatori e agevolatori del gruppo:**

**Dott.ssa Ofelia Panico**  
*Psicologa Psicoterapeuta cognitivo-comportamentale*

**Dott.ssa Roberta Riccardi**  
*Psicologa Psicoterapeuta sistemico familiare*

**Dott.ssa Antonella Scopelliti**  
*Psicologa Psicoterapeuta dell'individuo e del gruppo*