

CORSO DI FORMAZIONE

ANSIA ...istruzioni per l'uso.

Dott.ssa
Alessandra Lanari
Psicologa,
Psicoterapeuta

Numero max di
partecipanti: 15
Il corso verrà attivato al
raggiungimento del numero
minimo dei partecipanti

COSTO DEL CORSO

Formula week-end:

28 Maggio

Orario:

sabato 10-18

Euro 60,00 + IVA

SEDE DEL CORSO

via Adda, 111 - 00198

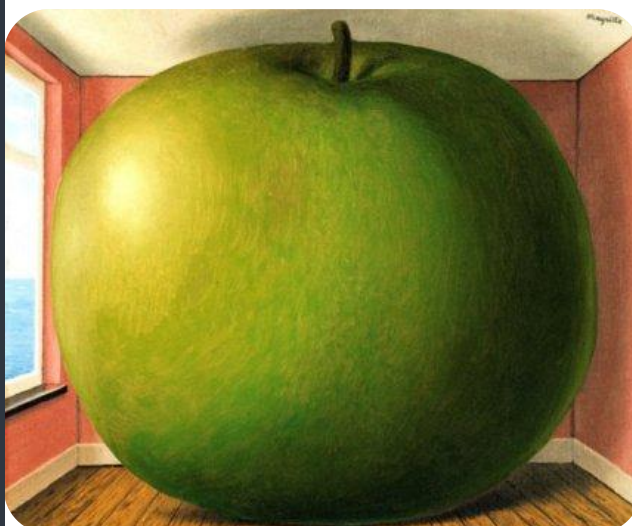
Roma

Telefono: 3492383660

info@crisparl.com

www.crisparl.com

ATTESTATO DI
PARTECIPAZIONE



PROGRAMMA

-  Che cos'è l'ansia e come si genera
-  Le emozioni
-  Ansia e il corpo ... o la mente?
La psicofisiologia
-  Fattori scatenanti e reazioni automatiche
-  Ma perché proprio adesso "ho l'ansia" ? !!!
-  La minaccia: situazioni "stressanti" e attivanti
-  Perché sono ansioso?
Gli schemi mentali
-  Come posso gestire l'ansia?
Tecniche di rilassamento e strategie per la sopravvivenza
-  Il pensiero
-  Tecniche di gestione dell'ansia

Il corso ha l'obiettivo di informare i partecipanti sui meccanismi fisiologici, sani e patologici dell'ansia, insegnare a osservare le situazioni stressanti che si presentano nella quotidianità e ri-conoscere le proprie capacità di gestione di tali situazioni.

Il corso sarà strutturato in una parte teorica-nozionistica e una parte interattiva, con esercitazioni.

Specialisti in Valutazione

Formata da un gruppo di professionisti Specialisti in Valutazione Psicologica ed esperti in Psicodiagnostica, la CRISP propone una comune linea guida all'interno delle sue diverse aree, selezione, formazione, ricerca, caratterizzata dall'utilizzo di strumenti innovativi ad alta qualità.

Collaborazioni

Ministero della Difesa
Ministero dell'Interno Dip. della Pubblica Sicurezza
Istituto di Psicologia del CNR Roma
Alitalia
Università "Sapienza" di Roma Dipartimento di Psicologia
Università "Sapienza" di Roma Facoltà di Giurisprudenza
Comando Centro di Reclutamento Guardia di Finanza
Ferrovie dello Stato
Banca d'Italia
RAI TV
Erickson - casa editrice