



Associazione

Dimensione Famiglia

*Ricerca, Formazione e Consulenza*

## Gruppo Esperienziale **ANSIA : Limite o Risorsa**

"Il modo in cui interpretiamo gli eventi determina gran parte del nostro benessere e del modo in cui affrontiamo le esperienze della vita"

In generale, l'ansia entro certi limiti permette di aumentare le forze fisiche e mentali migliorando le prestazioni e rendendole più efficaci, quando invece è troppo elevata porta a reagire costantemente con smisurata tensione, anche quando il problema affrontato è banale.

**L'ansia non è solo un limite o un disturbo, ma riconosciuta e analizzata può diventare uno strumento di analisi di se stessi ed essere UTILIZZATA come una RISORSA.**

Il Gruppo Esperienziale diventa un punto di incontro di persone con esperienze differenti e si propone come obiettivi il:

- Favorire un processo di gestione dell'ansia e di miglioramento delle proprie emozioni in situazioni di stress
- Rafforzare l'autonomia e l'espressione individuale all'interno di un contesto di gruppo.
- Generare benessere.
- Favorire una maggiore conoscenza di se stessi.

Il Gruppo ha una durata di 8 incontri che si terranno di Sabato (dalle ore 16:00 alle 18:00) con cadenza quindicinale presso:

Centro Dimensione Famiglia - Via Saragat 9, Sant'Antimo (NA).

Durante il corso ai partecipanti saranno offerte **gratuitamente** due sedute di Training Autogeno

L'inizio è previsto al raggiungimento del numero di 6 partecipanti.

Il numero massimo di partecipanti previsto è 12.

**La quota di partecipazione prevista per ogni incontro è di euro 20,00.**

**Per gli associati la quota di partecipazione è di euro 12,00.**

**Per iscrizioni o ulteriori informazioni :**

**email: [segreteria@dimensionefamiglia.it](mailto:segreteria@dimensionefamiglia.it)**

**telefono: +39 3409495706**

**Visitare il sito [www.dimensionefamiglia.it](http://www.dimensionefamiglia.it)**

**Contatto Facebook: Dimensione Famiglia**