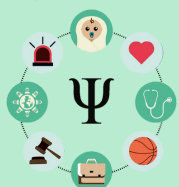


AH, SEI PSICOLOGO?



Conoscere e promuovere  
il ruolo dello psicologo oggi

28 Ottobre  
2022  
Ore 20.30

## Psicologa Moro Sabina

per il Progetto:  
"Ah sei psicologo?"

Conoscere e promuovere  
il ruolo dello psicologo  
oggi", finanziato dal Bilancio  
Partecipato dell'Ordine degli  
Psicologi della Lombardia.



# Ansia e Tecniche di Rilassamento



Presso Biblioteca di Salò,  
Via Leonesio Marco, 4 (BS)

Serata Gratuita

Per Informazioni

Tel. 3934107718 - 3406524597

Con il patrocinio di

Cosa potrai imparare:

- Cos'è l'ansia
- Quali sono i principali disturbi d'ansia
- Quali tecniche possono essere utilizzate per gestire l'ansia
- Come comunicare con una persona che soffre di ansia



## **Progetto finanziato dal Bilancio Partecipato dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia 2021**

La serata affronterà il tema dell'ansia. Si partirà da una spiegazione generale sulle emozioni e sul loro ruolo, addentrandosi poi a parlare di ansia, funzionale e disfunzionale, di stato e di tratto, conseguenze, sintomi e disturbi specifici che la vedono partecipe. Nella parte centrale verranno fornite informazioni rispetto ad alcune strategie utili per la gestione dell'ansia (esposizione, respirazione diaframmatica, tecniche di rilassamento, problem solving, diari, ecc..). Infine si prenderà in considerazione il ruolo dei familiari che sono in contatto con persone che soffrono di ansia, sia analizzando il loro ruolo nel mantenimento del disturbo che validando le difficoltà che potrebbero trovarsi ad affrontare.

La serata sarà accompagnata da esercizi esperienziali, così da permettere alle persone di sentirsi partecipi a 360° alla serata.