Fondazione
Centro per la famiglia
Cardinal Carlo Maria Martini Onlus

REGGIMI L'ANSIA PER UN MOMENTO!

IL PROGETTO

Ogni tempo porta con sé i suoi disagi e questo è indubbiamente l'epoca dell'ansia, quel senso di soffocamento che ci porta a stare nell'irrequietezza e nell'inquietudine. L'ansia è un sintomo molto diffuso che ci soffoca, ma che tutti cerchiamo di soffocare o di eliminare. E' invece necessario occuparsene e prendersene cura.

Come? Con incontri di gruppo, per condividere emozioni e stati d'animo, uscire dall'isolamento e dall'auto-giudizio negativo, apprendere nuove strategie per fronteggiarla ed aumentare la propria motivazione al cambiamento e a favorire una maggiore fiducia in sé.

Numero di incontri: 3 incontri con 2 ore cadauna

E' previsto un incontro di presentazione, necessario per potersi iscrivere

Fascia oraria: Pomeridiana, presso l'aula corsi del Consultorio di Trezzo

Risorse Umane: Personale qualificato del Consultorio che faciliterà il dialogo sui temi proposti

Per informazioni

Consultorio "La Famiglia" di Trezzo sull'Adda

P.zza Nazionale 9 - 20056 Trezzo sull'Adda (MI)

Tel. 029090495 email

corsi_scuole.trezzo @fondazionemartini.org

web www.fondazionemartini.org

CALENDARIO:
PRESENTAZIONE 16/09/2019 ALLE ORE 16.30
INCONTRI: 23-30/9/2019 E 8-15/10/2019

CALENDARIO:
PRESENTAZIONE 11/11/2019 ALLE ORE 16.30
INCONTRI: 18-25/11/2019 E 2-9/12/2019

Fondazione
Centro per la famiglia
Cardinal Carlo Maria Martini Onlus

IL PROGETTO

Ogni tempo porta con sé i suoi disagi e questo è indubbiamente l'epoca dell'ansia, quel senso di soffocamento che ci porta a stare nell'irrequietezza e nell'inquietudine. L'ansia è un sintomo molto diffuso che ci soffoca, ma che tutti cerchiamo di soffocare o di eliminare. E' invece necessario occuparsene e prendersene cura.
Come? Con incontri di gruppo, per condividere emozioni e stati d'animo, uscire dall'isolamento e dall'auto-giudizio negativo, apprendere nuove strategie per fronteggiarla ed aumentare la propria motivazione al cambiamento e a favorire una maggiore fiducia in sé.
Numero di incontri: 3 incontri con 2 ore cadauna
E' previsto un incontro di presentazione, necessario per potersi iscrivere
Fascia oraria: Pomeridiana, presso l'aula corsi del Consultorio di Trezzo
Risorse Umane: Personale qualificato del Consultorio che faciliterà il dialogo sui temi proposti

Per informazioni
Consultorio "La Famiglia" di Trezzo sull'Adda
P.zza Nazionale 9 - 20056 Trezzo sull'Adda (MI)
Tel. 029090495 email
corsi_scuole.trezzo @fondazionemartini.org
web www.fondazionemartini.org

PRESENTAZIONE 16/09/2019 - ORE 16.30
INCONTRI 23-30/9/2019 E 8-15/10/2019

PRESENTAZIONE 11/11/2019 - ORE 16.30
INCONTRI 18-25/11/2019 E 2-9/12/2019