

OFFERTA CORSI MERAVIGLIA

1) Corso di TRAINING AUTOGENO E RILASSAMENTO

STOPSTRESS



...per imparare a procurarti da solo un piacevole stato di rilassamento...e migliorare le tue prestazioni...

Il training autogeno è una tecnica di rilassamento. Si tratta di un allenamento (**training**) che richiede un esercizio regolare; la persona inizialmente segue le indicazioni del terapeuta e poi diventa autonoma nel produrre lo stato di distensione (**autogeno**). E' utile per prevenire e curare disturbi psicosomatici, insonnia, cefalee tensive, disturbi circolatori e dell'apparato gastro-intestinale, combattere stati di stress e superare stati d'ansia e stanchezza, consentendo un notevole recupero delle energie fisiche e psichiche, migliorare prestazioni fisiche e intellettuali (concentrazione, memoria, autocontrollo), insegna a gestire le proprie emozioni in modo adeguato e a smorzare la risonanza emotiva di fronte a situazioni critiche; migliora la conoscenza di sé e le capacità di introspezione.

Il percorso si struttura in una serata di presentazione del corso, colloqui individuali per accedere al corso (per verificare che la tecnica sia adatta alla persona) ed una serie di incontri di gruppo a cadenza settimanale per imparare il training.

2) Corso di ASSERTIVITA' E COMUNICAZIONE EFFICACE

ESPRIMITI!!!



Deve farsi più valere!
"You must assert yourself more."

**Comunicare in modo efficace
...per non subire...per non
aggredire o offendere...**

Nella vita di relazione di ogni persona succede di trovarsi in situazioni difficili, nelle quali non si sa bene che cosa fare. Oppure, altro caso frequente, capita di non sentirsi per nulla soddisfatti dell'esito di una discussione o di un confronto.

Per assertività si intende la capacità di riconoscere ed esprimere in modo chiaro emozioni, sentimenti, esigenze e convinzioni, senza provare ansia o disagio, ma anche senza aggredire gli altri.

Il percorso permetterà a ciascun partecipante, attraverso simulate e giochi, di acquisire le abilità di comunicazione assertive.

Il confronto attivo tra partecipanti metterà in risalto le specificità comunicative di ciascuno.

3) Percorso di COPPIA

NON S-COPPIARE!!!



...per gestire insieme momenti di crisi...o riflettere sul proprio essere coppia

Le coppie possono incontrare momenti di crisi che, se si trasformano in stalli, hanno un potere devastante.

Riprendere la corretta comunicazione e iniziare insieme a mettersi in un percorso di cambiamento di tipo comportamentale può permettere di mobilitare le risorse di coppia rimaste bloccate.

Il corso avrà una modalità interattiva e favorirà lo scambio tra partecipanti.

4) Percorso psicoeducativo sull'ANSIA

DON'T WORRY



...come ritrovare la capacità di affrontare le situazioni che ci preoccupano...

L'ansia è innata e fa parte della natura umana. È la normale risposta del nostro organismo che si prepara ad affrontare ciò che avverte come un pericolo.

L'ansia può diventare un problema quando è eccessiva rispetto alla situazione che ci troviamo a fronteggiare o dura troppo a lungo, al punto che fare la cosa più semplice può diventare uno sforzo enorme (affrontare un particolare contesto, parlare in pubblico, sostenere un esame, andare ad un appuntamento o ad una festa...).

Il percorso ha l'obiettivo che le persone imparino a gestire l'ansia e affrontino le situazioni in cui provano disagio.

Tale obiettivo sarà raggiunto attraverso l'apprendimento di tecniche di rilassamento, esercizi comportamentali e ristrutturazioni cognitive.

5) Percorso sull'INSONNIA

LA CURA DEL SONNO



...strategie per dormire meglio...
...quando contare le pecore non
è sufficiente...

L'insonnia consiste nella difficoltà ad addormentarsi e a mantenere il sonno, o la disposizione a svegliarsi troppo presto la mattina.

Le conseguenze di tale disturbo sono: senso di stanchezza, affaticamento e lentezza nel reagire, irritabilità, ansia, difficoltà di concentrazione e di memoria. Varie sfere della nostra vita possono risentirne: lavorativa, affettiva, familiare. Il percorso ha come obiettivo apprendere strategie per migliorare la qualità del sonno e per sviluppare un senso generale di rilassamento.

6) Percorso sul DOLORE CRONICO



.....tecniche per gestirlo....
e non vedere più le stelle!!!

Il dolore è sia una reazione biologica che una potente esperienza psicologica.

L'intensità e la qualità del dolore sono modulati dallo stato mentale del momento.

La percezione del dolore è influenzata da fattori emotivi e cognitivi: quali sono i nostri pensieri, su cosa focalizziamo la nostra attenzione, che aspettative abbiamo, quali ricordi di eventi dolorosi passati conserviamo...

Il nostro sistema nervoso permette di ottenere *analgesia* (assenza di dolore in risposta a stimoli solitamente dolorosi), tuttavia se per qualche motivo ciò non avviene si possono utilizzare 3 modalità di intervento: i farmaci, le tecniche fisiche e quelle **psicologiche**.

Il risultato migliore si ottiene quando questi tre tipi di terapia del dolore vengono integrati. Il percorso ha come obiettivo imparare a gestire il dolore e apprendere tecniche di ristrutturazione cognitiva.

I conduttori degli incontri sono psicologi psicoterapeuti che utilizzano orientamenti integrati (cognitivo-comportamentale, analisi transazionale,...). In alcuni percorsi ci saranno interventi anche di altri professionisti (medici, fisioterapisti, ...).

!! TUTTE LE INIZIATIVE SONO RISERVATE AI SOCI MERAVIGLIA !!
(tessera annuale 15 euro)