



SPAZIO RELAZIONI



L'ANSIA DI NON ESSERE ABBASTANZA

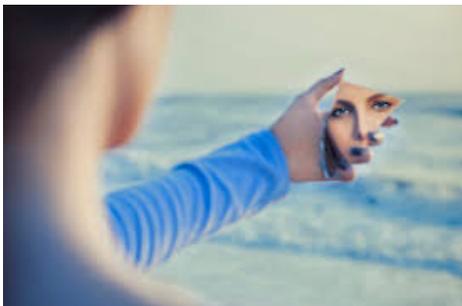
PERCORSO DI PSICOTERAPIA DI GRUPPO

SPEZZARE LA RELAZIONE DISFUNZIONALE CHE LEGA LE DIMENSIONI DI SCARSA AUTOSTIMA E ANSIA PER RAGGIUNGERE UNA MAGGIOR CONSAPEVOLEZZA DELLE PROPRIE RISORSE ED UN MIGLIOR LIVELLO DI BENESSERE

L'autostima, intesa come la modalità attraverso cui una persona valuta, apprezza e trae informazioni rispetto il suo valore, rappresenta un costrutto cruciale nel definire il livello di benessere che si sperimenta nella relazione con sé stessi e con gli altri. Quando l'autostima è scarsa, spesso subentra una sensazione di ansia che, quando eccessiva e difficile da controllare, può provocare profondo disagio, compromettendo il nostro funzionamento quotidiano e portandoci ad evitare situazioni specifiche. Un livello insufficiente di autostima e l'ansia si legano così in un circolo vizioso disfunzionale, dove le due dimensioni tenderanno ad alimentarsi reciprocamente.

Il gruppo, spazio sicuro e non giudicante, si proporrà come strumento di ascolto e condivisione attraverso il quale iniziare a comprendere tale dinamica circolare ed acquisire adeguate capacità utili ad interromperla.

*Con l'obiettivo di **guidare i partecipanti in direzione del raggiungimento di una maggior consapevolezza delle proprie risorse, dell'apprendimento di strategie e di tecniche di rilassamento utili alla gestione dell'ansia ed alla riscoperta di un'auto assertività utile a sperimentare maggior benessere e vivere una vita serena.***



A chi si rivolge: per tutti

Quando: Il percorso previsto si articola in 10 sedute a cadenza settimanale il **venerdì dalle 18:30 alle 20:00**

PERCORSO IN PRESENZA

IL COSTO DELL'INTERO PERCORSO: 200 EURO

Chi intende partecipare ne parli con il suo consulente o si prenoti in segreteria allo **035.0072350.**

In seguito verrà contattato per un breve incontro preliminare gratuito con il dott. **Marco MAROSSI**, psicoterapeuta, che guiderà il percorso, coadiuvato da dalla dott.ssa **Greta Capelli**, psicologa

Consultorio Familiare Scarpellini, Via Conventino 8, Bergamo - tel. 035.0072350 scarpellini@fondazioneangelocustode.it