



ANSIA, STRESS E SENSO DI SOLITUDINE

CURARE LE PREOCCUPAZIONI CON LE TECNICHE DI RILASSAMENTO

PSICOTERAPIA DI GRUPPO

Il gruppo si propone di esplorare, narrare ed interrogare i vissuti, tanto universali quanto profondamente intimi, dell'ansia e della solitudine. Come si può rispondere efficacemente a tali sensazioni di preoccupazione, stress quotidiano e senso di isolamento? Approfondire le dinamiche del nostro funzionamento mentale, avvalendosi del gruppo come spazio sicuro e privo di giudizio, può aiutarci ad osservare le emozioni che proviamo senza esserne però travolti. Attraverso la condivisione di esperienze, l'avvicinamento alla calma e all'apprendimento di tecniche di rilassamento, il gruppo si propone di favorire una migliore conoscenza di sé, potenziando l'aiuto che ciascuno può offrirsi in prima persona, e di aprirsi ad un dialogo con i molteplici volti della paura e del sentirsi soli. Il confronto gruppal e la conduzione del dottor Marco Marossi offriranno un piacevole supporto ed un clima di rispettosa accettazione ed empatia.

Il percorso è strutturato in **10 sedute a cadenza settimanale**



E' POSSIBILE PRE-ISCRIVERSI chiamando in segreteria
Seguirà un colloquio conoscitivo per finalizzare l'iscrizione.

il percorso è **GRATUITO**

PERCORSO IN PRESENZA

Conduce: **Marco Marossi** psicologo e psicoterapeuta del CF Scarpellini di BG