

# Tecniche di Gestione dell'Ansia

---

Studio "PSICOLOGO A MILANO" e studio "EFFEGI di PSICOLOGIA" collaborano in progetti di gestione dell'ansia. A tal proposito proponiamo interventi mirati: infatti oltre a incontri individuali di sostegno psicologico, offriamo la possibilità di partecipare a dei gruppi specifici per il trattamento dell'ansia e delle problematiche connesse.

I Gruppi, composti da un massimo di 8 persone, sono rivolti a tutti coloro che vogliono imparare a conoscersi e a fronteggiare un disturbo d'ansia. Attraverso l'acquisizione di conoscenze specifiche, si insegna a tollerare l'ansia e a poterla gestire.

I Gruppi sono formati da due distinti moduli, ciascuno con obiettivi specifici; per potere passare al secondo modulo, la persona deve avere acquisito delle abilità di base nella gestione dell'ansia.

MODULO 1 → ( 8 incontri) Obiettivi: apprendere specifiche tecniche di gestione dell'ansia, potenziare le proprie abilità personali, acquisire consapevolezza del proprio disagio attraverso esperienze di condivisione con il gruppo.

MODULO 2 → ( 10 incontri) Obiettivi: comprendere la vera natura della propria ansia, favorire la capacità di riconoscere e gestire le proprie emozioni, gestire i pensieri disfunzionali annessi all'ansia e migliorare la stima personale.

Per informazioni:

[www.psicologoamilano.com](http://www.psicologoamilano.com)

dr.bottasini@gmail.com

Dott.ssa Valentina Bottasini

331.3997717

[www.eggistudiopsicologia.it](http://www.eggistudiopsicologia.it)

giorgi.roberta@email.it

Dott.ssa Roberta Giorgi

339.8385744