

Io e gli Altri

Gruppo di Terapia

DA MARTEDÌ 19 MARZO

2019 ORE 18:00

Dunque eccoci tutti qui, povere creature sperdute, che vanno alla deriva in un universo per noi troppo grande e complesso, che abbracciano respingono altri per noi troppo diversi e complicati, e che cercano di soddisfare un'infinità di bisogni e di desideri mutevoli e vaghi, alcuni mediocri altri elevati. E a volte ci riusciamo, vero?

James Flynn

Obiettivi del percorso:

Migliore regolazione delle emozioni Accettazione

di sé stessi e del cambiamento La dimensione

della solitudine Miglioramento del rapporto

con gli altri Riduzione della vulnerabilità

emotiva Gestione della crisi

Tolleranza della sofferenza

Incremento del senso di auto-efficacia

Mindfulness

Condivisione e confronto con il gruppo

Dott.ssa Ofelia Panico

Psicologia Psicoterapeuta

3934374116

Via dei Volsci 34 -

Latina 0773/481663