



NIENTE PANICO, E' SOLO ANSIA!

*Conoscere, interpretare e gestire il "male" del secolo
Tre incontri per smascherare che cosa ci fa paura e perché*

> MERCOLEDI' 2 MARZO: CONOSCIAMO L'ANSIA

Da dove viene, quali sono le sue origini, a che cosa serve e come riconoscerla

Conduttore: Dott.ssa Marta Sconci

> MERCOLEDI' 9 MARZO: CHE COS'E' L'ANSIA PER ME?

Come si manifesta e si esprime nell'esperienza di ognuno di noi e il suo possibile significato

Conduttore: Dott. Enrico Bassani

> MERCOLEDI' 16 MARZO: COME GESTIRE L'ANSIA

Strategie e tecniche per affrontare le paure e gestirne gli effetti

Conduttore: Dott.ssa Valentina Bianchi



**Centro di Psicologia
Integrata Lecco**

www.centropsicologialecco.it

***Dove:** gli incontri si terranno presso il
Centro di Psicologia Integrata Lecco
(via Leonardo da Vinci n. 15, Lecco)
dalle 20.30 alle 22*

***Costi:** 90 euro a partecipante per l'intero ciclo*

***Informazioni e iscrizioni:**
info@centropsicologialecco.it
cell. 334.2784713*