

# REGGIMI L'ANSIA ... PER UN MOMENTO

*Gruppo inserito all'interno del "Progetto Arancia"*

## PRESENTAZIONE DEL GRUPPO

**MARTEDÌ 7 MAGGIO 2019 ■ ORE 17.30-18.30**

Ogni tempo porta con sé i suoi disagi e questo è indubbiamente l'epoca dell'ansia, quel senso di soffocamento che ci porta a stare nell'irrequietezza e nell'inquietudine. L'ansia è un sintomo molto diffuso, ma che tutti cerchiamo di reprimere o di eliminare. E' invece necessario occuparsene e prendersene cura.

**Come?** Con incontri di gruppo, per condividere emozioni e stati d'animo, uscire dall'isolamento e dall'auto-giudizio negativo, apprendere nuove strategie per fronteggiarla ed aumentare la propria motivazione al cambiamento e a favorire una maggiore fiducia in sé.

**Modalità?** 4 incontri con 2 operatori qualificati di Fondazione Martini.

**Date previste per il Gruppo** 14, 21, 28 maggio; 4 giugno

Ore: 16.30 -18.30 **c/o la sede della Fondazione Marchesi**

**Partecipanti** Max 10 persone ■ Abbigliamento Comodo

### Per informazioni

**Fondazione Ospedale Marchesi** ■ Via Luigi Marchesi, 25 ■ Inzago (MI)

Tel. 02.95312326 ■ Email. [corsi@fondazionemarchesi.it](mailto:corsi@fondazionemarchesi.it)

Main Sponsor



**Milano**

Gruppo Bancario Cooperativo Iccrea

Con il patrocinio del  
Comune di Inzago

