

**L'attacco di panico, il disturbo della post-modernità:** tra paura di morire e paura di vivere

**GRUPPO DI SOSTEGNO**

L'attacco di panico, insieme ai disturbi d'ansia, è un problema che affligge il nostro tempo. Questa diffusione ci dice dello stretto collegamento tra disagio e contesto sociale nel quale viviamo. I sintomi di questo disturbo sono, per chi ne soffre, profondamente disorientanti e talvolta compromettono in maniera importante lo svolgimento della vita. Ciò che si sperimenta è un disagio acutissimo e talvolta insostenibile, c'è la percezione di essere affetti da una patologia incomprensibile, senza senso. Ma quale significato ha l'attacco di panico per ciascuno? Nella prospettiva terapeutica in realtà esso rappresenta un momento di crescita importante in cui il soggetto ha la possibilità di evolvere verso la "strada" originaria e riaprire i sentieri interrotti della propria crescita. In quest'ottica l'obiettivo del gruppo è di dare il sostegno adeguato affinché questa apertura sia possibile e dia inizio al cammino verso la riorganizzazione funzionale delle relazioni e della vita della persona

**Conduttore:** Dott.ssa Roberta La Rosa

**Incontri:** Il percorso è strutturato in 8 incontri di 2 h a cadenza settimanale, il cui costo complessivo è di €200

**Data:** l'inizio del gruppo è previsto il **23 febbraio 2009** alle ore 21 con un incontro (gratuito) preliminare di presentazione del percorso, raccolta iscrizioni e formazione del gruppo.

**Prenotazioni:** Dr. Roberta La Rosa 339.7447553

**Cibo ed emozioni:** come mangiare troppo e bene  
**CORSO**

Perché non si riesce a seguire una dieta? E' possibile raggiungere un peso sano e mantenerlo nel tempo? In che modo le emozioni interferiscono con l'alimentazione? Il cibo ha un ruolo importante nella nostra vita: rappresenta la sopravvivenza e il piacere. E' stato il primo strumento di relazione con la figura materna. Attraverso il cibo passano i messaggi del nutrimento affettivo, della convivialità, dell'intimità, di reciprocità, della conoscenza dell'altro nelle sue dimensioni culturali e personali. Fattori emotivi, relazionali e ambientali possono influenzare il modo di alimentarsi. Dietro un alterato rapporto con il cibo a volte si cela un disagio interiore più profondo che non va sottovalutato. Il corso ha l'obiettivo di portare alla consapevolezza le dinamiche della relazione con il cibo e offrire l'acquisizione di tecniche utili per la gestione del peso corporeo. Un rapporto equilibrato con il cibo è strettamente legato al rispetto di sé, alla conoscenza e gestione delle emozioni, all'adozione di stili di vita sani per creare una duratura dimensione di salute e benessere personale.

**Conduttore:** Dott.ssa Enrica des Dorides

**Incontri:** Il percorso è strutturato in 8 incontri di 2h a cadenza settimanale, il cui costo complessivo è di 200€ da versare all'iscrizione.

**Data:** l'inizio del gruppo è previsto il **9 marzo 2009** alle ore 21 con un incontro (gratuito) preliminare di presentazione del percorso, raccolta iscrizioni e formazione del gruppo.

**Prenotazioni:** Dr.Enrica des Dorides 340.0713135

**Corpo, mente e parola:** integrare le emozioni e i vissuti per aiutare le relazioni  
**GRUPPO**

Nella nostra società sembra coesistere un modello di comportamento che tende a scoraggiare l'espressione delle emozioni. Esse sono spesso indicate come negative, da trattenere, da non far emergere poiché possono interferire con le relazioni. Questa consuetudine, che si manifesta anche nella comunicazione, ha contribuito ad alienare da noi questo aspetto importante della nostra vitalità e della nostra condizione di essere umani, rendendo sempre più forte la dicotomia razionale/emozionale e bloccando la "spontaneità" di ogni contatto. In realtà la consapevolezza delle emozioni e dei vissuti aiuta a integrare i due livelli secondo un canone naturale e permette di rendere più "piene" e vere le nostre relazioni con gli altri, dando legittimità e pienezza al nostro esserci-nel-mondo e ripristinando la spontaneità dell'incontro con l'altro.

L'obiettivo degli incontri è di esercitarsi ad acquisire una maggiore consapevolezza dei propri vissuti e sperimentarsi, attraverso una parte esperienziale, a incontrare pienamente l'altro.

**Conduttori:** Dott.ssa Roberta La Rosa, Dott.ssa Enrica des Dorides.

**Incontri:** Il percorso è strutturato in 8 incontri di 2h a cadenza settimanale, il cui costo è di 200€ da versare al momento dell'iscrizione.

**Data:** l'inizio del gruppo è previsto il **23 marzo 2009** alle ore 21 con un incontro (gratuito) preliminare di presentazione del percorso, raccolta iscrizioni e formazione del gruppo

**Prenotazioni:** Dr. Roberta La Rosa 339.7447553

**La via del benessere:** tecniche psicologiche per la riduzione dello stress.

### **CORSO**

Si è sempre stressati e di corsa. Manca il tempo per stare in famiglia e per dedicarsi a se stessi. A lungo andare questa situazione di continua tensione fisica, mentale ed emotiva può minare la salute, le relazioni e la progettualità. Adottare il un atteggiamento di calma interiore permette di sviluppare le risorse e le potenzialità individuali per affrontare al meglio gli impegni della vita.

Il corso insegna a individuare le fonti di stress e ad applicare strategie efficaci per creare il proprio benessere psico-fisico in ambito personale, lavorativo e familiare. Il programma prevede: metodi naturali di rilassamento, strategie psicologiche cognitivo-comportamentali e tecniche pratiche a mediazione corporea. Si consiglia abbigliamento comodo.

**Conduttore:** Dott.ssa Enrica des Dorides

**Incontri:** Il percorso è strutturato in 8 incontri di 2h a cadenza settimanale il cui costo è di 200€ da versare al momento dell'iscrizione.

**Data:** l'inizio del gruppo è previsto il **7 aprile 2009** alle ore 21 con un incontro (gratuito) preliminare di presentazione del percorso, raccolta iscrizioni e formazione del gruppo.

**Prenotazioni:** Dr.Enrica des Dorides 340.0713135

**Conduttori:**

### **Dott.ssa Roberta la Rosa**

Psicologo

Psicoterapeuta specializzata in Psicoterapia della Gestalt.

Consulenza e sostegno psicologico

Psicoterapia individuale e di coppia

Gruppi di formazione

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

### **Dott.ssa Enrica des Dorides**

Psicologo

Master in Ipnosi e tecniche di rilassamento

Consulenza e sostegno psicologico

Colloqui individuali

Corsi di gruppo

Attività di formazione

## **Studio di Psicologia e Psicoterapia**

Via Missori, 14 Monza



**Le Parole che curano**  
*Corsi e Gruppi 2009*