



Il Comune di TORRI DI QUARTESOLO e l'Assessorato ai Servizi Sociali

patrociano i corsi



GESTIONE EFFICACE DELL'ANSIA

La reazione d'ansia è una risposta naturale ad una situazione percepita come "pericolosa". Ma per alcuni la reazione d'ansia diventa spropositata diventando di per sé il problema! Il corso si pone l'obiettivo di far conoscere i meccanismi coinvolti nella reazione d'ansia e insegnare strategie utili per imparare a gestirla in modo efficace.

Date del corso

venerdì 5, 12 e 26 marzo - dalle ore 20.30 alle ore 22.30

IGIENE DEL SONNO



Molte persone lamentano problemi legati al sonno (difficoltà ad addormentarsi, risvegli precoci, sonno poco riposante). L'igiene del sonno studia le abitudini, le credenze e i comportamenti che influenzano il ritmo sonno-veglia. La conoscenza di questi aspetti diventa quindi fondamentale per riconquistare un sonno piacevole e riposante, senza dover ricorrere all'uso di farmaci o di altri presidi terapeutici.

Date del corso

Sabato 6, 13 e 27 marzo - dalle ore 9.30 alle ore 11.30

Conduttrice dei corsi: dr.ssa Mara Fabris
psicologa – psicoterapeuta

I corsi avranno luogo presso i locali delle Opere Parrocchiali
di Torri di Quartesolo (di fronte alla Farmacia)

Ogni corso costa rispettivamente 65,00 € da versare in occasione del primo incontro

Per informazioni ed iscrizioni contattare la dr.ssa Mara Fabris

e-mail: marafabris@libero.it - cell. 349 2238152

È necessario iscriversi entro martedì 2 marzo

L'ASSESSORE AI SERVIZI SOCIALI
Dr.ssa Angela Pasinato

