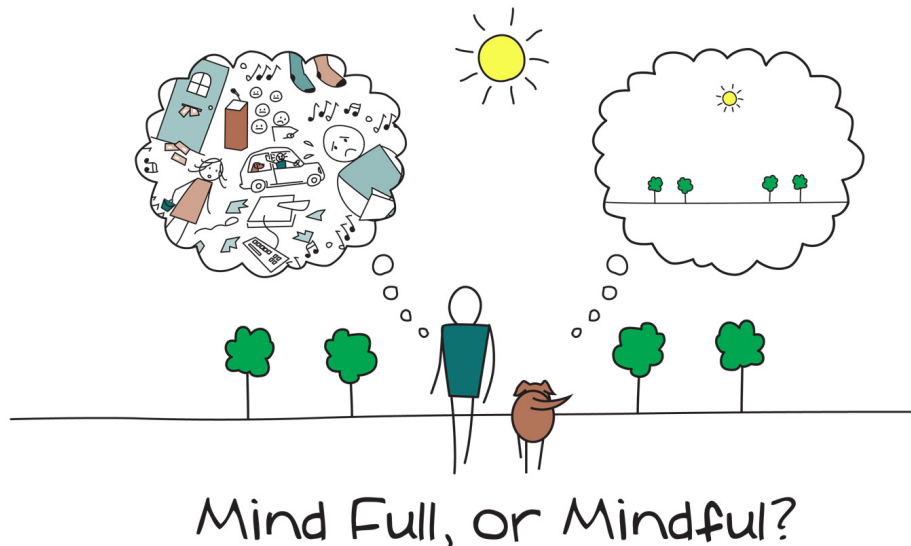


RIMANERE “ZEN” IN UN MONDO FRENETICO

Strategie per imparare a mantenere la calma interiore



Perché è così difficile essere felici? Perché abbiamo così tanti pensieri negativi?

L'essere umano, nella società moderna, tende a perdere di vista il momento presente, essendo costantemente impegnato a ruminare sul passato (cercando di capire gli sbagli fatti, “se avessi fatto...”, “se fossi...”) o a rimuginare sul futuro (“cosa mi aspetta domani?”, “come sarà?”...), come se i pensieri potessero cambiare quello che c'è stato o prevedere quello che sarà; si spendono molte energie e il risultato è solo una sensazione effimera di maggiore controllo.

È possibile fermarsi e godersi i piccoli attimi, apprezzare le piccole cose, senza correre dietro a tutti gli stress che la società ci impone, spendendo meno energie e vivendo in modo più calmo e sereno.

Relatori: psicologhe-psicoterapeute

- Dott.ssa Laura Galbiati, cel 347 8950934;
- Dott.ssa Federica Lollo, cel 349 8422673;
- Dott.ssa Valeria Manstretta, cel 366 7292929;
- Dott.ssa Eleonora Maria Tecla Martin, cel 347 2532312.

STUDIO PSICOLOGICO ARESE, VIA XXV APRILE, 6, 20020 ARESE. www.studiopsicologicoarese.it

ADOLESCENZA: ISTRUZIONI PER L'USO “pillole” di emergenza per i genitori



L'**adolescenza** (dal latino *adolescētia*, derivato dal verbo *adolescēre*, «crescere») è quel tratto dell'età evolutiva caratterizzato dalla transizione dallo stato infantile a quello dell'individuo adulto. È connotata da innumerevoli cambiamenti fisici, psicologici, emotivi e sociali. Frequentemente gli adulti non sono preparati emotivamente ad affrontare queste metamorfosi, vivendole come “stravaganze” o “capricci”, quindi fonti di preoccupazione. Per questa ragione, talvolta, non vengono utilizzate le strategie adatte.

Questa fase della crescita è una fondamentale tappa della vita di ognuno ma può portare con sé conflitti, relazioni faticose e discussioni per la conquista di una “nuova indipendenza” da parte dei ragazzi.

Discuteremo, quindi, di alcune strategie utili per affrontare al meglio, da genitori, questo periodo nella vita dei propri figli!

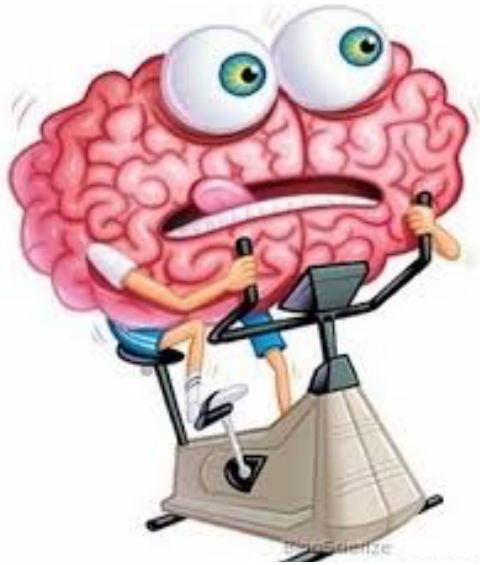
Relatori: psicologhe-psicoterapeute

- Dott.ssa Laura Galbiati, cel 347 8950934;
- Dott.ssa Federica Lollo, cel 349 8422673;
- Dott.ssa Valeria Manstretta, cel 366 7292929;
- Dott.ssa Eleonora Maria Tecla Martin, cel 347 2532312.

STUDIO PSICOLOGICO ARESE, VIA XXV APRILE, 6, 20020 ARESE. www.studiopsicologicoarese.it

UNA PALESTRA PER LA MENTE

Ricette per allenare la memoria e mantenere giovane il nostro cervello



La memoria rappresenta la capacità del nostro cervello di immagazzinare e conservare nuove conoscenze sul mondo che ci circonda, conserva le informazioni e i ricordi. Poiché molte di tali informazioni vengono trattenute per lungo tempo, siamo in grado di agire e pensare sulla base di esse.

Mantenere una buona memoria significa conservare la propria identità, poter avere fiducia nel futuro (ad es. ricordando le difficoltà che abbiamo superato), mantenere relazioni attive (avendo argomenti di conversazione), essere autonomi nelle attività quotidiane. Senza memoria rimane solo il presente: passato e futuro scompaiono e con esse la nostra continuità come persona.

È possibile, attraverso alcuni esercizi e piccole strategie, tenere in allenamento la nostra memoria e migliorarne il funzionamento.

Relatori: psicologhe-psicoterapeute

- Dott.ssa Laura Galbiati, cel 347 8950934;
- Dott.ssa Federica Lollo, cel 349 8422673;
- Dott.ssa Valeria Manstretta, cel 366 7292929;
- Dott.ssa Eleonora Maria Tecla Martin, cel 347 2532312.

STUDIO PSICOLOGICO ARESE, VIA XXV APRILE, 6, 20020 ARESE. www.studiopsicologicoarese.it

LITIGARE CHE PASSIONE!

Strategie per la gestione della rabbia e dei conflitti interpersonali



La rabbia è un sentimento primordiale, di base, che è determinato dall'istinto di difendersi per sopravvivere nell'ambiente in cui ci si trova. Quindi, ha una funzione adattiva.

Numerosi sono i motivi per cui è possibile perdere la calma, ma sempre si cerca di trovare un capro espiatorio, un colpevole a quello che succede, per rivolgere la rabbia verso qualcosa o qualcuno. Frequentemente ci arrabbiamo con le persone a cui siamo più legati; da loro ci aspettiamo di essere capiti e ascoltati, ma questo non sempre si verifica e la rabbia ci inonda.

È raro trovare persone che si sentano a proprio agio provando rabbia: c'è chi dice che non si arrabbia mai e c'è chi scatta sempre. Tenersi la rabbia dentro fa male ma gridarla fino a perdere il controllo anche!

In questo incontro impareremo a conoscere la rabbia e come fare per arrabbiarsi bene!

Relatori: psicologhe-psicoterapeute

- Dott.ssa Laura Galbiati, cel 347 8950934;
- Dott.ssa Federica Lollo, cel 349 8422673;
- Dott.ssa Valeria Manstretta, cel 366 7292929;
- Dott.ssa Eleonora Maria Tecla Martin, cel 347 2532312.

STUDIO PSICOLOGICO ARESE, VIA XXV APRILE, 6, 20020 ARESE. www.studiopsicologicoarese.it