

GIOVEDÌ 3 MAGGIO 2007

INIZIATIVA

Stare meglio con se stessi, al via i corsi

Dopo il successo della Settimana della Prevenzione Psicologica, gli psicologi dello Studio di Consulenza Psicologica e un gruppo di validi professionisti campani mettono a disposizione di tutta la cittadinanza di Avellino, una serie di corsi tematici brevis per imparare, anche divertendosi, a stare meglio con se stessi e con le persone che ci circondano. Le diverse opportunità offerte mirano ad incrementare la qualità della vita dei partecipanti, con gli strumenti della psicologia della biologia e della fitoterapia. Le attività si svolgono in piccoli gruppi e per un numero ridotto di incontri. Gestire al meglio il proprio tempo propone, ad esempio, veloci strumenti e strategie per ottimizzare appun-



menti e scadenze. E poi ci sono anche altri temi, nel corso delle sedute: Burnout:

imparare a sconfiggerlo, per gestire al meglio i rapporti con gli altri, un laboratorio psico-corporeo, per migliorare le capacità di ascolto, la psicoalimentazione, che promuove una cultura nutrizionale, "Genitori insieme", per imparare ad osservare se stessi all'interno delle relazioni familiari, "Proprio a me doveva capitare" affronta le difficoltà della separazione per aiutare se stessi e i propri figli, "Vincere lo stress", per imparare e prendere contatto con le proprie emozioni e quelle degli altri, "Obiettivo lavoro", rivolto soprattutto ai giovani e agli studenti che hanno difficoltà a trovare un lavoro o hanno voglia di scoprirlo. (www.psicologinrete.it)