



Spazio
Forma
Mentis

PSICOTERAPIA, PSICOLOGIA DEL BENESSERE, COUNSELING

LE TUE EMOZIONI SONO FIUMI IN PIENA?

PERCORSO PSICOLOGICO DI GRUPPO PER IMPARARE A REGOLARE LE PROPRIE EMOZIONI

TI RICONOSCI?



- “A volte mi sembra di essere sopraffatto dalle emozioni e di non essere più padrone delle mie azioni...”
- “Faccio fatica a sentire le mie emozioni, come se vivessi in una palude nebbiosa... a volte però, improvvisamente, emergono emozioni così intense che non so come gestirle...”
- A volte, in preda all’emozione, faccio cose che non mi sembrano “da me”, in cui poi non mi riconosco
- “A volte mi sento male e, non sapendo come uscirne, mangio, bevo o fumo per scaricare la tensione...”
- “Tendo a non riconoscere chiaramente le mie emozioni ma quando sento qualcosa di spiacevole cerco di non pensarci e faccio subito qualcosa per distrarmi...”
- “Spesso mi rendo conto di non sapere fino in fondo che emozione stia provando...sento solo spiacevoli sensazioni fisiche e non so spiegarle”.

PERCHÉ MI SUCCEDE?

Le cause di tutte queste difficoltà possono dipendere da una tendenza a SENTIRE le emozioni in modo molto INTENSO e intollerabile (**vulnerabilità emotiva**) o da un ambiente critico e conflittuale (**ambiente invalidante**) che GIUDICA in modo molto negativo l’espressione dei sentimenti, esasperando e peggiorando la tendenza a sentire le emozioni in modo intenso e duraturo. Ciò che importa è che, quando sono presenti queste condizioni, diventa difficile, se non impossibile, gestire le proprie emozioni (**disregolazione emotiva**).

TRATTAMENTO

Il percorso di gruppo trae spunto dalla “Terapia Dialettico Comportamentale”, la cui efficacia, per questo genere di problematiche, è ormai ampiamente riconosciuta a livello internazionale. Tale percorso è focalizzato proprio sulla disregolazione emozionale, ovvero la difficoltà a gestire e tollerare le proprie emozioni. Gli obiettivi del percorso vengono raggiunti attraverso l’insegnamento di **abilità di regolazione emozionale**:

- abilità di mindfulness (consapevolezza e padronanza dell’attenzione)
- abilità di riconoscimento e regolazione delle emozioni
- abilità per tollerare la sofferenza e lo stress
- abilità interpersonali

che le persone imparano ad utilizzare in sostituzione dei comportamenti disfunzionali di regolazione emotiva. In tutti e quattro i moduli in cui si articola il percorso, vengono proposti diversi spunti di riflessione e discussione, molti **esercizi pratici** e altrettanti suggerimenti per esercitarsi a casa.

STRUTTURA DEL PERCORSO E INFORMAZIONI

- Il corso avrà inizio Venerdì 1 Febbraio 2019 dalle 18.30 alle 20.00 e avrà luogo ogni venerdì a cadenza settimanale (adesioni entro il 25 Gennaio 2019)
- Il numero minimo di partecipanti per l’avvio del Percorso è 7, con una partecipazione massima di 12 persone
- Prima dell’inizio del Percorso, è necessario effettuare un colloquio individuale di conoscenza, per verificare l’adeguatezza del percorso di gruppo nel rispondere alle esigenze individuali
- Il percorso si struttura in quattro moduli di intervento, in formato di gruppo per un totale di 20 incontri (durata complessiva 5 mesi circa), per un costo di 70 euro ad incontro
- Possibilità di approfondimenti individuali

COME PRENDERE APPUNTAMENTO

- Mandare una mail all’indirizzo di posta elettronica: info@spazioformamentis.it chiedendo del Percorso Psicologico di Gruppo Per Imparare a Regolare Le Proprie Emozioni