

## CICLO INCONTRI GRATUITI

# IMPARIAMO A GESTIRE L'ANSIA

### PUNTO PRELIEVI S. ANNA - SU PRENOTAZIONE

Ciclo d'incontri rivolto a genitori, giovani adolescenti e studenti universitari, e tutti coloro che desiderano imparare a gestire l'ansia e lo stress.

Verranno presentate tecniche e strategie utili per ritrovare il benessere psicofisiologico.

### INCONTRI GRATUITI CONDOTTI DAL DOTT. DAVIDE BERTELLONI

*psicologo per studenti*

#### 26 MAGGIO 2022

- Ansia e attacchi di panico: come ritrovare il proprio benessere

#### 4 GIUGNO 2022

- Tecniche e strategie per gestire l'ansia

#### 9 GIUGNO 2022

- Ansia sociale - quando parlare con gli altri diventa una fobia

#### 18 GIUGNO 2022

- Genitorialità e adolescenza - come affrontare il disagio adolescenziale

### SPORTELLO DI ASCOLTO E SUPPORTO PSICOLOGICO GRATUITO

Rivolto a tutti coloro che necessitano di uno spazio di condivisione, di aiuto e confronto con uno psicologo.

Richiedi il tuo incontro gratuito. ATTIVO DA GIUGNO 2022

Per info e prenotazioni Dott. Bertelloni - tel 327 2004594 (anche whatsapp)

Visita la sezione dedicata sul nostro sito [www.lammlab.it](http://www.lammlab.it)