

## “Mister DOC”



### **Organizzato da:**

Dott.ssa Rainieri Barbara, Psicoterapeuta  
Dott.ssa Peecegreiro Elisabete, Psicologa

**Quota di partecipazione:** 25 euro all' ora

**Durata:** 2 ore

**Dove:** *Via Pasubio 24/1*

*43122 Parma*

*Poni l'attenzione alla tua mente, essa  
talvolta è ingannevole e, per questo,  
non sempre degna di protagonismo*

### **Biofeedback**

Per aiutare a riportare la persona ad una condotta più funzionale sarà pertanto necessario estinguere il legame condizionato con gli stimoli ansigeni attraverso l'induzione di uno stato di **rilassamento**.

Il Biofeedback è utilizzato come “ausilio” all'esercizio terapeutico consentendo progressivamente di controllare la risposta legata alla paura, all' ansia e al conseguente evitamento.

### **Perché fare questo gruppo?**

- se sei sempre preoccupato
- se non riesci a staccare la mente dai tuoi problemi quotidiani
- se non riesci a delegare a nessuno neanche qualche piccola responsabilità
- se alle volte avverti la mente bloccata

Per informazioni ed iscrizioni chiamare:

Segreteria organizzativa :

dalle 14 alle 19 dal lunedì al venerdì

tel. 0521 290465

b.rainieri@lbero.it

**PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA**

[www.barbararainieri.it](http://www.barbararainieri.it)

*18 febbraio 2012*

*ORE 10:00*