

Università per Adulti e Terza Età di Nerviano - Anno Accademico 2012-2013

LABORATORIO DI PSICOLOGIA

"Ho mille preoccupazioni, non ce la faccio più!"
Corso + TRAINING AUTOGENO
per IMPARARE A SCONFIGGERE LO STRESS
dr.ssa Dalila Liguoro

ex Monastero degli Olivetani - Sala del Bergognone

Tre incontri, ciascuno diviso in due parti

Nella prima parte di ciascun incontro si affronterà l'argomento dal punto di vista teorico: parleremo quindi di cosa sia lo stress e di quali siano le soluzioni da assumere giornalmente per superarlo.

Nella seconda parte di ogni incontro affronteremo lo stress dal punto di vista pratico attraverso i training autogeni, strutturati appositamente per abbattere lo stress.

Alla fine di questi incontri vi sentirete come rinati e le preoccupazioni sembreranno svanite, inoltre saprete come affrontare gli stress che incontrerete in futuro e avrete appreso la tecnica del training autogeno così da poterlo ripetere sul vostro divano.

I 3 incontri sono rivolti ad un massimo di 20 persone
Non è possibile registrare il training autogeno senza autorizzazione

TRE LEZIONI PRATICHE DI DUE ORE
PER UN GRUPPO DI 20 PERSONE

Gli incontri si terranno nei seguenti lunedì, ore 15,00 - 17,00

14 gennaio 2013, 21 gennaio 2013, 28 gennaio 2013

E' necessaria l'iscrizione. E' previsto un contributo

Dalila Liguoro - Milano

Laureata in Psicologia Clinica e di Comunità presso l'Università degli Studi di Padova

Riceve in due studi di Psicologia e Grafologia, uno a Lainate e l'altro a Milano.

E' pioniera delle consulenze on line, dedicate a coloro che non possono raggiungere facilmente gli studi.

Di matrice interattivo-cognitiva, ha sviluppato la teoria del Ruolo e del Personaggio della quale si serve nei suoi corsi sull'autostima e di geragogia.

Specializzata in criminologia. Organizza gruppi d'aiuto per chi subisce violenze psicologiche e fisiche.

Specializzata in grafodiagnosi e successivamente in perizia grafotecnica.

Svolge corsi di Grafologia sia per privati che per aziende. Collabora con diversi avvocati e con il tribunale di Milano per il quale è consulente di ufficio.

Esperta psicologa in ambito sportivo, collabora con diverse palestre, circuiti, organizzazioni sportive, tra cui "Ringness" e "Figh diet"

E' stata presentatrice e autrice di rubriche dedicate alla psicologia e alla grafologia per TeleNBC e Tele Cuore.

Collabora con diversi giornali pubblicando articoli di settore soprattutto in ambito clinico e sociale

www.spaziopsichico.it