

# LEGGI CHE TI PASSA!

**Lectture e attivazioni psicologiche per gestire le piccole (e grandi) ansie quotidiane.**



## **Capitolo 1, primo incontro: Quali tipi di ansia?**

Esploriamo insieme le nostre convinzioni sull'ansia: in che modo stress, ansia, panico influiscono sulla nostra quotidianità e interferiscono con il nostro stile di vita.

## **Capitolo 2, secondo incontro: Il tempo dell'ansia.**

Riflessioni sul tempo personale e i tempi dettati dalla società attuale. Come gestire il tempo in modo favorente per sé? La frenesia e la condizione di immobilità suscitata dall'ansia.

## **Capitolo 3, terzo incontro: Volare oltre l'ansia.**

Giunti a questo punto ... quali sono le trappole in cui si può incappare? Strategie per affrontare le piccole e grandi ansie quotidiane e iniziare a decollare.

## **Capitolo 4, quarto incontro: Mettiamoci in gioco!**

Concludiamo il percorso giocando e arricchendo le nostre conoscenze psicologiche. Appuntamento al prossimo capitolo!

Gli incontri si articoleranno tra suggestioni letterarie, giochi, attivazioni psicologiche e informazione scientifica. Si propone un'occasione di incontro e riflessione, all'interno di un clima sereno e non giudicante, in grado di coinvolgere i partecipanti durante i diversi appuntamenti ... tra le righe.