

"VINCERE L'ANSIA"

Videocorso con i consigli e gli esercizi di Raffaele Morelli per superare l'ansia

PRESENTAZIONE

"Vincere l'ansia" è frutto di un lavoro maturato in decenni di ricerca e fondato sulle tecniche psicologiche dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica. Si tratta di uno strumento terapeutico pratico che tutti possono utilizzare per superare l'ansia.

A chi è rivolto il corso

Questo video corso di Raffaele Morelli è rivolto a tutte le persone che soffrono di ansia e che cercano di ritrovare l'equilibrio interiore.

Nello specifico è utile a:

- chi è sempre teso e stressato
- chi non riesce a concentrarsi
- chi ha molta paura del futuro
- chi si sente insicuro e con poca autostima
- chi è spesso aggressivo e irritabile
- chi fa fatica a prendere decisioni importanti

DOCENTE - RAFFAELE MORELLI

Conduttore del corso, è psichiatra e psicoterapeuta, fondatore e presidente dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica, vicepresidente della SIMP (Società Italiana di Medicina Psicosomatica), direttore responsabile della rivista Riza Psicosomatica e autore di numerosi libri dedicati alla psicoterapia.

Cod. QQQ	Soggetto erogatore – Accademia Tecniche Nuove Srl
Struttura	10 video lezioni con esercizi pratici e materiale scaricabile in pdf. Si consiglia di seguire i video nella sequenza proposta.
Durata	2 ore
Piattaforma di erogazione	https://aggiornamento.accademiati.it
Attestato	Si scarica e si stampa dopo: <ul style="list-style-type: none">- aver concluso l'intero percorso- compilato la scheda di valutazione del corso

Accademia Tecniche Nuove S.r.l.

Via Eritrea 21, 20157 Milano - Tel: (+39) 0239090440
E-mail: info@accademiati.it - www.tecnichenuove.com
Capitale Sociale: € 50.000 i.v. R.E.A. di Milano n. 2059253
C.F. / P.IVA n. 08955100964

Provider ECM ID: 5850

con accreditamento provvisorio
Ente di Formazione accreditato presso la Regione Lombardia
ID operatore: 2444108,
N. iscrizione 2008-1122, Sez. B

SISTEMA DI GESTIONE
QUALITÀ CERTIFICATO


CERTIQUALITY

UNI EN ISO 9001:2015

PERCORSO STUDIATO PER RITROVARE IL BENESSERE

È un percorso per **imparare a stare bene con sé stessi**, per non vivere l'ansia come una difficoltà insormontabile, ma come una porta che si apre verso un viaggio, il **PROPRIO** viaggio. L'ansia è un disturbo che può essere sconfitto semplicemente modificando l'atteggiamento mentale.

Non dipende dalla nostra storia, dal passato né dai problemi che stiamo vivendo, ma dal fatto che continuiamo a combattere un lato di noi che vuole venire alla luce.

In questo senso vincere l'ansia significa rinascere, riscoprire qualcosa di prezioso che stiamo soffocando. Prima di arrendersi all'idea che l'ansia sia un disturbo cronico, dobbiamo sapere che viene per far emergere le risorse più autentiche e i tesori che possediamo.

10 VIDEO CON LEZIONI TEORICHE ED ESERCIZI PRATICI

- 1 - Che cos'è l'ansia
- 2 - Cosa la scatena
- 3 - Il tuo passato non conta
- 4 - Gli psicofarmaci non sono la soluzione
- 5 - Ansia da prestazione
- 6 - Cambia prospettiva
- 7 - Le immagini che curano
- 8 - Quando arriva all'improvviso
- 9 - L'immagine del fiore
- 10 - Segui la tua via

Accademia Tecniche Nuove S.r.l.

Via Eritrea 21, 20157 Milano - Tel: (+39) 0239090440
E-mail: info@accademiati.it - www.tecnichenuove.com
Capitale Sociale: € 50.000 i.v. R.E.A. di Milano n. 2059253
C.F. / P.IVA n. 08955100964

Provider ECM ID: 5850

con accreditamento provvisorio
Ente di Formazione accreditato
presso la Regione Lombardia
ID operatore: **2444108**,
N. iscrizione 2008-1122, Sez. B

SISTEMA DI GESTIONE
QUALITÀ CERTIFICATO


CERTIQUALITY

UNI EN ISO 9001:2015