

# MAGGIO 2010

## Le 3 serate della Psicologia - Prima Edizione

In collaborazione con il MIP3- Maggio di informazione psicologica

### INGRESSO LIBERO

Per informazioni tel. 338/4669364

**dott. Daniele Canini**

Psicologo e Psicoterapeuta

*professionista che da anni si occupa del trattamento del disturbo del panico.*

∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞

**Prima Serata:** Lunedì 3 Maggio ore 21.00-22.30

Presso La Sala degli Archi, Piazza Cavour, Rimini

**Titolo dell'intervento:** Non facciamoci prendere dal panico!

Attacchi di panico, cosa sono e come si possono trattare.

**Descrizione:**

All'interno dell'appuntamento verrà analizzato il disturbo d'ansia e di attacchi di panico.

Saranno presentati contenuti e portati esempi utili a comprendere meglio il problema ed a trattarlo.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞

**Seconda serata:** Lunedì 10 Maggio ore 21.00-22.30

Presso sala degli archi, piazza Cavour, Rimini

**Titolo dell'intervento:** La dieta? Sì, inizierò da lunedì... Vie possibili per porsi obiettivi e raggiungerli.

**Descrizione:**

All'interno dell'appuntamento verrà trattato il delicato tema della dieta.

A molte persone è capitato di volersi mettere a dieta, di raggiungere alcuni risultati e di tornare al peso di partenza.

Saranno evidenziati alcuni meccanismi psicologici che rendono difficile il percorso del dimagrimento e saranno dati alcuni spunti per aiutare le persone a gestire questo aspetto apparentemente così banale ma, in realtà, piuttosto complesso...

∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞

**Terza serata:** Lunedì 17 Maggio ore 21.00-22.30

Presso Sala degli archi, piazza Cavour, Rimini

**Titolo dell'intervento:** Ma che stress questo stress! perchè insorge lo stress e come si può gestire.

**Descrizione:**

All'interno dell'appuntamento verrà trattato il delicato tema dello stress.

Difficile oggi pensare ad una vita priva di stress. Anzi, il problema è considerato una dei fattori che può produrre e complicare una serie di problematiche, sia fisiche sia psicologiche!

All'interno della serata verrà analizzato il delicato tema dello stress e verranno suggeriti metodi, rimedi, sistemi che si sono dimostrati utili nella cura di questo problema così presente nella società odierna..