



ROSSANA ELENA CAL
PSICOLOGA - PSICOTERAPEUTA

“VINCERE LA FAME EMOTIVA”

Percorso di gruppo - 6 incontri di 1,5 ore



Contenuti degli incontri

- 1: FATTORI DI MANTENIMENTO DELLA SITUAZIONE**
- 2: MOTIVAZIONI CHE MI AIUTANO A CAMBIARE**
- 3: GUARDARMI DENTRO**
- 4: SPERIMENTARE NUOVE STRATEGIE**
- 5: RISOLVERE PROBLEMI**
- 6: AFFRONTARE LE RICADUTE**

Attraverso attività esperienziali, riflessioni, dialogo e confronto si cercherà di comprendere i meccanismi alla base dei propri comportamenti alimentari, a riconoscere i propri bisogni e le proprie emozioni, ad esprimerli in modo adeguato, anche attraverso la strategia comportamentale più adeguata e salutare.

Conduce: Dott.ssa Rossana Cal – psicologa psicoterapeuta – Tel 3483210441

direzione@mievolvo.it -  dr.rossanacal – www.mievolvo.it

 rossanacal