



Tecniche di rilassamento e antistress

PNEI

Ha l'obiettivo di affrontare il disagio e la sofferenza da stress nell'ottica del Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia (PNEI) che studia lo stretto rapporto Psiche-Cervello-Corpo.

L'efficacia clinica delle tecniche antistress è stata approfondita da studi clinici controllati inerenti a vari disturbi come per esempio: disturbi del sonno - ansia - ipertensione - malattie cardio vascolari.

L'intento è quello di aiutare la persona, ad una gestione positiva dell'evento stressante e delle sue manifestazioni sul piano sia fisico sia psichico, mediante l'acquisizione di tecniche antistress che puntano a realizzare uno stato di rilassamento e di benessere fisico e psichico profondi, al fine di migliorare la conoscenza di sé e la gestione della propria salute.

A chi è rivolto:

a coloro che conducono una vita stressante o coloro che manifestano disturbi o frequenti reazioni psicosomatiche o a coloro che vogliono iniziare ad approfondire un lavoro di conoscenza personale.

Durata:

8 incontri di gruppo da 2 ore ciascuno

Periodo: da gennaio 2009 ogni 2 mesi è possibile l'iscrizione.

DOVE:

Ravenna/Forlì

INFORMAZIONI ED ISCRIZIONE:

*Dott.ssa Raffaella Cardone
Psicologa e Psicoterapeuta
Tel. 0544 502581*

*Dott.ssa Monica Mambelli
Psicologa e Psicoterapeuta
Tel. 338 7062892*

CONDUTTRICI

Dott.ssa Raffaella Cardone

Psicologa specialista in Psicoterapia, esperta in sessuologia clinica. Da diversi anni si occupa di formazione psicologica in enti sia pubblici sia privati (a Ravenna, Faenza, Forlì, Bologna, Milano). Ha svolto la sua attività di psicologa psicoterapeuta sia presso Ausl di Ravenna (1989-1995) sia presso il Consorzio per i Servizi Sociali – Settore handicap (1990-1998). Dal 1998 ad oggi è Consulente e Supervisore di gruppo per operatori sociali in una coop.va sociale a Ravenna. Dal 1994 svolge anche la libera professione. Da circa 20 anni lavora come psicoterapeuta individuale e di coppia ad orientamento psicodinamico, con competenze anche in psicodiagnostica collaborando con medici legali. Inoltre svolge attività di Consulente Tecnico di Parte nei casi di separazione. Utilizza tecniche antistress individuali e di gruppo ad orientamento psiconeuroendocrinoimmunologico. E' Co-Responsabile sezione SIPNEI Romagna – prov. di Ravenna (società italiana di psiconeuroendocrinoimmunologia).

Dott.ssa Monica Mambelli

Psicologa specialista in Psicoterapia, in Psicodiagnostica e Psicologia Clinica, esperta in medicina psicosomatica. Già Dirigente Psicologa (dal 1993 al 2006) presso L'Unità Operativa di Psichiatria del Dipartimento di Salute Mentale dell' AUSL di Forlì, (dal 2001 al 2006) ha effettuato attività clinica e di equipe all'interno del Centro Acchiappasogni per adolescenti. Contemporaneamente ha svolto Attività Libero Professionale, in regime intramoenia. Dal 2007 si dedica solo all'attività libero professionale. Quindi da circa 20 anni si occupa di psicoterapie individuali, di coppia e di gruppo ad orientamento psicodinamico. Utilizza tecniche antistress individuali e di gruppo ad orientamento psiconeuroendocrinoimmunologico. E' Co-Responsabile sezione SIPNEI Romagna – prov. di Forlì/Cesena (società italiana di psiconeuroendocrinoimmunologia). Effettua inoltre attività Consulente Supervisore a gruppi di operatori socio-sanitari. Socia Argo (Associazione Ricerca Gruppi Omogenei). Svolge l'attività di Consulente di Parte, con specifiche competenze di Psicologia Giuridica, nelle cause di separazione e di medicina legale.