



ASSOCIAZIONE CULTURALE PER LA
PROMOZIONE DI CORRETTI STILI DI VITA

Iscritta all'Albo delle Associazioni di Promozione Sociale della Provincia di Bologna

Via Savioli, 3 - 40137 Bologna
tel 338 6198635 – 339 8548313
e-mail associazionepercorsi@gmail.com

Programma degli incontri con lo Psicologo, dott. Massimo Arcella Progetto “Noi e il cibo” – Anno 2013

5 febbraio 2013 1° - Piacere e dovere come gratificazione e frustrazione

Come gestire al meglio la bilancia piacere-dovere, equivalente alla ricerca della gratificazione per ottimizzare la frustrazione (sapere e rifiutare)

19 febbraio 13 2 - Controllo e discontrollo

Perché perdiamo il controllo, semplici errori nella gestione degli alimenti o nella gestione delle emozioni che il cibo media.

26-febbraio 13 3 - Cibo come ansiolitico

Utilizzo il cibo come ansiolitico? consciamente? inconsciamente? cosa è successo?
...emozioni.

9-aprile -13 4 - Il senso di colpa verso il cibo

Perché siamo abili a creare i sensi di colpa o semplicemente come imparare a gestirli meglio

23-aprile-13 5 - Autostima e immagine corporea

La ricerca dell'immagine ideale piuttosto che l'immagine REALE. Rapporti con l'autostima.

14-maggio-13 6 - Ipnosi e rilassamento

Staccare il corpo dalla mente, alleviare le tensioni fisiche aiuta la mente? Come e perché.

Per informazioni e prenotazioni: associazionepercorsi@gmail.it - tel. 339 8329466

Bologna, 18 gennaio 2013
