

A partire da lunedì 15 Ottobre 2018 alle ore 18:30

MBCT **Mindfulness Based Cognitive Therapy**

presso Tages Onlus - Firenze

UN PERCORSO TERAPEUTICO CHE SI SVOLGE IN GRUPPO,
RIVOLTO A PROBLEMATICHE PSICOLOGICHE RICORRENTI O
CRONICHE

TAGES ONLUS - Centro di Psicologia, Psicoterapia e Interventi Socio-Sanitari

Via della Torretta 14, Firenze - www.tagesonlus.org - info@tagesonlus.org - 055 679037



Quali sono gli obiettivi del percorso?

Durante il gruppo si impara ad entrare in contatto con le proprie esperienze interiori riconoscendo e comprendendo il ruolo di quegli schemi, personali e interpersonali, che rappresentano dei veri e propri piloti automatici con cui guardiamo a noi stessi e al mondo

Quali sono le attività del percorso?

- Pratiche di consapevolezza
- Psicoeducazione sulla problematiche psicologiche
- Esercizi volti alla comprensione dei propri schemi
- Esercizi volti a promuovere un modo diverso di guardare alle cose

Le date:

- Lunedì 15/10 dalle 18:30 alle 20:30
- Lunedì 22/10 dalle 18:30 alle 20:30
- Lunedì 29/10 dalle 18:30 alle 20:30
- Lunedì 05/11 dalle 18:30 alle 20:30
- Lunedì 12/11 dalle 18:30 alle 20:30
- Sabato 17/11 dalle 10:00 alle 15:00
- Lunedì 19/11 dalle 18:30 alle 20:30
- Lunedì 26/11 dalle 18:30 alle 20:30
- Lunedì 03/12 dalle 18:30 alle 20:30

Come iscriversi?

È possibile fissare un colloquio conoscitivo preliminare, utile per valutare l'idoneità al percorso, inviando una email, chiamando la nostra segreteria o compilando il form sul sito alla pagina eventi.