

Corso di **STRESS CONTROL TRAINING**

Il Corso di SCT è rivolto a quanti intendono apprendere ed utilizzare un insieme di metodi volti al controllo ed alla gestione dell'ansia e dello stress.

Le metodologie proposte (trainig autogeno, rilassamento progressivo di jacobson, rilassamento con respirazione ritmata, rilassamento dinamico) trovano, altresì applicazione anche nelle nevrosi ansiose, nelle nevrosi fobiche e nelle turbe psicosomatiche.

Oltre allo svolgimento teorico, ampio spazio sarà riservato all'apprendimento pratico.

N.B.

Inizio corso 2014: calendario da definire.

DOCENTE:

Dr. Silvio Zagari

Psicologo - Psicoterapeuta

CATANIA