

5ª EDIZIONE



NON ASPETTARE DI ESSERE FELICE PER ESSERE FELICE

30 OTTOBRE
18:30

Relatori

Dott.ssa Angela Pia Landriscina
Dott. Ivan Ventura

Centro Arcobaleno San Vincenzo de Paoli
Via Cavallotti 3
76015 Trinitapoli (BAT)

Le persone non solo ricercano la felicità ma si sforzano anche di tenersela stretta per evitare ogni senso di infelicità. Spesso questi sforzi di controllo possono diventare chiusi, rigidi ed inflessibili divenendo causa di sofferenza psicologica. L'ACT (Acceptance and Commitment Therapy) è un approccio psicoterapeutico su basi scientifiche che insegna modi per ridurre la lotta e l'evitamento attraverso la consapevolezza (mindfulness), l'accettazione e la messa in atto di comportamenti orientati ai valori. Il messaggio positivo dell'evento è che non c'è motivo di continuare ad aspettare che la vita cominci.

CONTATTI

Dott.ssa Angela Pia Landriscina
331 930 88 38
angelalandriscina@tiscali.it