

Fronteggiare l'Ansia Sociale

Intervento cognitivo-comportamentale di gruppo per l'ansia sociale

Temi spesso di fare una brutta figura?



Ti imbarazzi facilmente?

L'ansia sociale è un problema invalidante.

L'ansia di incontrare persone nuove, il timore di prendere per primi la parola in una riunione, la paura di essere giudicati negativamente, di sudare, tremare o balbettare davanti agli altri sono alcuni dei tipici segni dell'ansia sociale.

Essa viene spesso etichettata come timidezza o introversione, ma questo non è esattamente vero! Possiamo immaginare un continuum che va dalla timidezza fino all'ansia sociale estrema.

L'ansia sociale ci porta ad evitare le situazioni temute e rende difficile, se non impossibile, la vita quotidiana.

Ci fa sentire combattuti tra il desiderio di relazione e il senso di inadeguatezza.

L'Istituto di Psicologia e Psicoterapia Comportamentale e Cognitiva (IPSICO) propone un servizio, basato sulle più recenti evidenze scientifiche, per affrontare l'ansia sociale.

L'intervento viene condotto online in piccolo gruppo (max 8 persone) da due psicologi e ha una durata di **16 incontri a cadenza settimanale**



Per leggere il programma dettagliato e prenotare vai sul sito www.ipsico.it !



IPSICO

Network di Scuole di Psicoterapia Riconosciute dal MUR
Istituto di Psicologia e Psicoterapia Comportamentale e Cognitiva