

## **Dott.ssa Denita Bace**

Psicologa – Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale.

È Operatore in Training Autogeno.

Presidente Associazione Progetto Psicologia

Collabora con il Comune di Bologna, Quartiere Porto per la realizzazione di diversi progetti.

Svolge attività di Libera Professione presso lo studio privato Via Montefiorino, 2.

### **Si occupa delle seguenti Attività:**

- Colloqui e Consulenze Psicologiche.
- Psicoterapia Individuale e di Gruppo.
- Trattamento dei disturbi d'ansia, attacchi di panico, depressione, disturbi del comportamento alimentare, disturbi sessuali, disturbi psicosomatici.
- Training di Assertività e abilità di Comunicazione.
- Tecniche di Rilassamento e Training Autogeno.
- Corsi di Memoria per adulti e anziani.

*“Il Training Autogeno è come un'isola deserta in cui ciascuno di noi può rifugiarsi durante la giornata e che serve non tanto per sfuggire alla realtà quotidiana, ma per trovare una zona di recupero delle proprie energie, un momento di richiamo delle forze di tutto l'essere, per meglio affrontare la realtà stessa, quando ci procura ansia e uscirne rafforzati e organizzati.”*

G. Eberlein

### **Per Informazioni ed**

### **Iscrizioni:**

**Dott. ssa Denita Bace**

**Ambulatorio:  
Via Montefiorino 2  
Bologna**

**Tel: 392.66.70.215  
E-mail:  
denitabace@yahoo.it**



**Studio di Psicologia e Psicoterapia  
Dott. ssa Denita Bace**

# **Corsi di TRAINING AUTOGENO**



**Gestire ed affrontare al meglio,  
i sintomi dello stress**

---

**Ottobre 2016**

---

**Dott.ssa Denita Bace  
Tel. 392.66.70.215  
Mail: denitabace@yahoo.it  
www.denitabace.it**

## Cos'è il Training Autogeno

È una tecnica scientifica di rilassamento mediante la quale si possono conseguire, in tempi ragionevolmente brevi, apprezzabili modificazioni dell'unità corporea ed incidere in modo decisivo sui disturbi psicosomatici e di stress.

Il training Autogeno consente, attraverso esercizi psichici graduati e concatenati, di sciogliere le tensioni e migliorare il proprio rendimento psicofisico in tutte le attività, conducendo spontanei cambiamenti della funzionalità vascolare, cardiaca e polmonare allo scopo di ripristinare il benessere psicosomatico dell'individuo.

La concentrazione passiva ottenibile con questo metodo consente una benefica pausa dalle tensioni della vita quotidiana, un recupero rapido di energie e un accrescimento della capacità di affrontare lo stress.

## I Sintomi di Stress:

- Tensione psichica e muscolare
- Difficoltà di concentrazione
- Minor resa nel lavoro e nello studio
- Disturbi del sonno
- Stanchezza
- Mal di testa e Cefalee
- Disturbi Gastro-intestinali
- Disturbi respiratori
- Ansia e paura
- Gestire sintomi Attacchi di panico
- Difficoltà nei rapporti affettivi

Risulta, quindi, importante riconoscere questi sintomi, il più precocemente possibile, in modo da non compromettere il benessere e la vita della persona. Inoltre, risulta importante l'apprendimento di tecniche e strategie per affrontare e gestire al meglio i sintomi di stress.

## Organizzazione dei Corsi:

Il training Autogeno può essere effettuato individualmente o in gruppo.

- Il Gruppo prevede la partecipazione di 4-5 persone.
- Sono previsti 10 incontri a cadenza settimanale (ogni martedì dalle 20-21,30).
- Ogni incontro avrà la durata di 1,5 ore.
- Il costo previsto per il Training individuale è di € 70,00 a incontro.
- Il costo per il Training di gruppo è di € 350,00.

### I Corsi partiranno da Ottobre 2016

---

<b>Ambulatorio:</b>	<b>Tel: 392.66.70.215</b>
<b>Via Montefiorino 2</b>	<b>E-mail:</b>
<b>Bologna</b>	<b>denitabace@yahoo.it</b>

---