



**ISTITUTO MILLER**  
Scuola di Psicoterapia Cognitivo Comportamentale

in collaborazione con  
la Biblioteca Lercari



con il patrocinio del Comune di Genova  
e del Municipio Bassa Val Bisagno



**Ciclo di 4 incontri gratuiti: dal 5 ottobre - ore 16:00 – 17:30**  
**presso la Biblioteca Civica Lercari, Via San Fruttuoso 74 (Villa Imperiale) - Genova**

## “Uno Psicologo in biblioteca”

Un ciclo di quattro incontri, tenuto da Psicologi, per promuovere il benessere psicologico. I relatori discuteranno di tematiche della vita quotidiana, comuni ad ognuno di noi. I contenuti degli incontri potranno far luce e far riflettere su **come gestire, autonomamente o con l'aiuto di un professionista, particolari periodi difficili**, facendo leva sullo sviluppo delle proprie risorse personali. La conoscenza dei meccanismi implicati e la consapevolezza, infatti, rappresentano i primi passi per affrontare le difficoltà.

### Programma

- **05 ottobre 2017** - dott.ssa Serena Terzuoli,  
“Ansia e panico, cosa sono e cosa fare.”;
- **12 ottobre 2017** - dott.ssa Sara Franceschini,  
“Assertività: l'abilità di stare bene con se stessi e con gli altri”;
- **19 ottobre 2017** - dott.ssa Arianna Bottarini,  
“Biofeedback strumento e trattamento per ridurre il dolore e lo stress e migliorare la concentrazione e l'attenzione”;
- **26 ottobre 2017** - dott.ssa Lucia Di Guida,  
“Stress: riconoscerlo e gestirlo”.



**Istituto Miller**

Corso Torino, 19 - 16129 Genova

Tel. +39 010 5707062

E-mail: [segreteria@istitutomiller.it](mailto:segreteria@istitutomiller.it)

[www.istitutomiller.it](http://www.istitutomiller.it)

