

# PROGRAMMA ANTISTRESS PER COPPIE

## COS'E' IL PROGRAMMA ANTISTRESS ?

Nel corso degli ultimi 20 anni la ricerca ha dimostrato l'utilità e l'efficacia di **Programmi di Prevenzione del disagio di coppia**, mirati essenzialmente al **miglioramento delle competenze di comunicazione** a due e nella **risoluzione dei problemi della vita quotidiana**.

## IL PROGRAMMA ANTISTRESS COME RISORSA

Guy Bodenmann ha ideato e realizzato a Friburgo, in Svizzera, il **Programma Antistress per Coppie**, un percorso di **enrichment** (arricchimento, potenziamento non terapeutico) che, attraverso dei semplici e divertenti esercizi, stimola e potenzia le capacità di ciascun partner di **affrontare e gestire gli stress quotidiani**, di **comunicare i propri bisogni e di sostenere il partner nel rispetto ai suoi**.

## A CHI SI RIVOLGE

Il **Programma Antistress** appare particolarmente indicato per **coppie coniugate o conviventi, da poco tempo o di lunga data, coppie fidanzate** o comunque che abbiano una relazione stabile. L'importante è che desiderino mantenerla in buona salute, al fine di prevenire problematiche relazionali future: ad esempio, il corso è adatto per coloro che stanno per o sono appena diventati genitori, oppure per chi vive altre difficili transizioni del ciclo di vita (crescita dei figli, l'adolescenza, la sindrome del nido vuoto).

## COSA NON E' L'ANTISTRESS ?

Il **Programma Antistress per Coppie** non è concepito come **psicoterapia** o consultazione e **non** si indirizza a **coppie che abbiano conflitti gravi** o che siano sul punto di separarsi.

## LE CONDUTTRICI DEL CORSO



**Dr. VALERIA FASSI**  
**Dr. LIDIA PORRI**

Entrambe psicologhe, psicoterapeute sistemiche e mediatrici familiari, formate nell'anno 2001 come Trainer del Programma Antistress per Coppie presso l'Università di Friburgo (CH). Hanno avviato a partire dall'anno 2002 numerose esperienze di percorsi Antistress sia in Consultori pubblici che privati a Milano e in Veneto. Docenti in Corsi di Formazione per Trainers del Programma Antistress per Coppie.

## STRUTTURA DEL CORSO

Il **Programma Antistress** si articolerà in 5 moduli per la durata di due giornate continuative. I contenuti proposti nei 5 moduli saranno organizzati nella seguente modalità:

- Introduzione al tema dello stress e prevenzione del disagio di coppia
- Gestione individuale dello stress
- Gestione dello stress in coppia
- Miglioramento della Comunicazione in coppia
- Problem Solving, Equità e Giustizia, Confini nella coppia.

## COSTO ED ISCRIZIONE

Il costo del Programma Antistress è di 100 euro a partecipante. Sono inoltre richiesti 15 euro ciascuno per le spese. E' necessario iscriversi entro e non oltre il 15 ottobre 2016, contattando i seguenti recapiti per informazioni e indicazioni sulle modalità di pagamento: Dott.ssa Lidia Porri : Tel 338-3263555 info@mediazione-familiare.com

[www.mediazione-familiare.com](http://www.mediazione-familiare.com)[www.psicoterapia-mediazione.com](http://www.psicoterapia-mediazione.com)

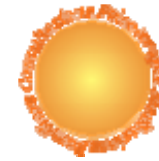


## DOVE E QUANDO

Il percorso sarà della durata di due giornate continuative: sabato 22 e domenica 23 ottobre (orari 9.30-17.30) presso Spazio di Mediazione e Terapia Familiare, C.so Indipendenza 5/A a Milano.

## SPAZIO DI MEDIAZIONE E TERAPIA FAMILIARE

Lo **Spazio di Mediazione e Terapia Familiare** è gestito dalla **Dott.ssa Lidia Porri**, Psicologa, Psicoterapeuta Sistemica, Mediatrice Familiare. Esperta nell'utilizzo mirato del disegno in Psicoterapia. Socio SIMeF. Iscritta all'Ordine degli Psicologi della Lombardia e all'elenco degli Psicoterapeuti. Effettua sedute di Sostegno Psicologico e di Psicoterapia al singolo, alla coppia, alla famiglia e al bambino e svolge attività di Mediazione Familiare.  
**Per info e appuntamenti: 338.3263555**



**Spazio di  
Mediazione e Terapia  
Familiare**

# PROGRAMMA ANTISTRESS PER COPPIE



**Sabato 22 e domenica 23 ottobre 2016**

**Ore 9.30 – 17.30**

**presso**

**Spazio di Mediazione e Terapia Familiare**

**Dr. Lidia Porri**

**Corso Indipendenza 5/A - 20129 Milano**