# La salute

#### **Ansia**

Gli stati ansiosi sono sostenuti dalla considerazione che scopi, obiettivi, interessi o investimenti della persona sono gravemente minacciati, ovvero la persona avverte il rischio che questi "beni" possono essere compromessi o perduti. Gli scopi minacciati ritenuti fondamentali possono essere di diversa natura e naturalmente variano da individuo a individuo, ad esempio possono riguardare aspetti o valutazioni legati alla propria persona (essere amabili, di valore,



stimati, ammirati, in salute etc.) o a persone care (futuro dei figli, salute dei propri cari, rapporto affettivo con il proprio partner ecc.).

#### **Panico**



Si distingue dalle altre forme di ansia per l'intensità con la quale si manifesta e per la natura improvvisa ed episodica. L'attacco di panico è un evento improvviso, che si caratterizza per un'intensa paura scarsamente o per nulla associata a uno stimolo o fattore scatenante situazionale. Dura da pochi minuti a mezz'ora circa, attacchi di panico ripetuti possono

tuttavia ricorrere di continuo per ore; ha una fase acuta ben definita ed è spesso accompagnato da un senso di pericolo o di catastrofe imminente.

## <u>Depressione</u>

In relazione al **percorso di vita dell'individuo** in ambito familiare, fin dai primi anni di vita e al rapporto con la società esterna, il carattere sarà più o meno predisposto alla **depressione**. In un'ottica in cui bisogna dimostrare di **essere all'altezza** anche

degli eventi stressanti, la sensazione di tristezza e abbattimento può talvolta raggiungere livelli tali da non permettere più di valutare in modo propositivo la propria vita per tentare di riorganizzarla e ci si può sentire estremamente tesi, irrequieti e impazienti. Lo **stato depressivo** denota una condizione in cui le energie e le difese



risultano inadeguate ad **affrontare situazioni** che recano disagio.

"Se trattati, questi disturbi possono regredire completamente."



# L'Associazione A.C.P.

"CENTRO DI RICERCA AVANZATO DI COUNSELING E PSICOLOGIA" Si propone per interventi di varie realtà con riferimento alla Psicologia, al Counseling, alla Psicoterapia, alla Salute, al Benessere, Comunicazione, alla Formazione, alla Motivazione, al Sostegno psicologico, psico-fisico e socio-sanitario. Gli strumenti utilizzati sono il frutto di studi e ricerche che si stanno integrando con le tecniche e conoscenze attualmente in uso; tali strumenti sono mirati a produrre dei risultati concreti e veloci nell'ambito della salute, delle relazioni, della comunicazione, della sfera produttiva, organizzativa, direttiva, operativa, professionale, delle strutture commerciali di piccole o grandi dimensioni, della realtà formativa, della scuola, dello sport, ecc. I risultati prodotti negli anni nei vari ambiti, hanno messo in evidenza l'efficacia di queste tecniche e conoscenze.

# Investire su Te stesso produrrà piu' del tuo conto in banca!

Per informazioni
Tel.: +39 06 90 20 51 71
www.centroacp.it

# Centro Ricerca Avanzato di Counseling e Psicologia.

Travolti dalla crisi economica odierna e dalla frenesia quotidiana, rischiamo di perdere di vista la base fondamentale della nostra vita:

IL NOSTRO BENESSERE ED EQUILIBRIO EMOTIVO.

# Immagina se potessi capire...

- ... se i tuoi figli si sentono soddisfatti del tuo modo di interagire con loro;
- ... se il tuo partner è appagato dal tuo modo di fare;
- ... se i tuoi collaboratori ti stimano o ti temono;
- ... se quello che esprimi viene apprezzato;
- ... se una persona ti sta dicendo la verità;
- ... se il tuo partner è sincero;

... te stesso.

COMUNICAZIONE VERBALE

7% 7%

38%

COMUNICAZIONE VERBALE

7% 7%

38%

COMUNICAZIONE VERBALE

7% 7%

AND THE COMUNICAZIONE VERBALE

7% 7%

Se riuscissi A



- ... motivare in modo efficace i tuoi collaboratori;
- ... sostenere in modo efficace le scelte dei tuoi figli;
- ... creare un rapporto empatico positivo con tutti;
- ... dare ai tuoi collaboratori gli incarichi più adatti a loro;
- ... ottenere risultati straordinari con il minimo impegno;
- ... accontentare le persone che ami per quello che desiderano.

# ...Tutto questo è possibile!!!

La traduzione e la lettura del 93% del linguaggio che esprimiamo consente di capire come siamo, noi e gli altri, e **cosa desideriamo veramente.** 

Tel.: 06 90 20 51 71

# La Famiglia

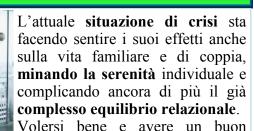
#### **MAI SOLI FAMIGLIA**

Si tratta di un servizio che ha come obiettivo il sostegno alle coppie, alle famiglie in crisi e ai separati. Ad esempio per difficoltà di relazione, sensazione di solitudine e disorientamento, di essere incompresi, per dipendenze affettive, separazioni conflittuali, relazione di coppia in crisi, problematiche tra genitori e figli e/o nei figli di separati.

### Alcuni servizi proposti:

- **♦** Mediazione familiare
- Ascolto al minore
- **♦** Sostegno:
  - Nelle difficoltà relazionali familiari;
  - Per migliorare la relazione in crisi;
  - Per migliorare la comunicazione;
  - Per affrontare la situazione di disagio.

# La Coppia e la Famiglia



rapporto di coppia con il proprio partner rimane una delle poche fonti di benessere e richiede la capacità di "investire" nel modo giusto, essendo le basi su cui si fonda la famiglia. A tal fine è necessario tornare a un maggiore equilibrio, in cui pianificare e ricercare il benessere. Anche le emozioni difficili come ansia, tristezza o paura, hanno la loro utilità e ci aiutano a comunicare, ci raccontano di noi e ci aiutano a ricercare soluzioni alternative.

Ricordiamoci che la coppia è innanzi tutto fonte di piacere e benessere.

# *Impresa*

#### **MAI SOLI IMPRESA**

Si tratta di un servizio che ha come obiettivo il sostegno alle imprese che vogliono riqualificare il proprio business in crisi o che hanno bisogno di figure che siano neutre e determinate a sviluppare al meglio l'oggetto dell'attività, per difficoltà nella produttività, di relazione con i collaboratori, i clienti, i fornitori, i creditori o i debitori

Consiste nell'avere a disposizione dei Professionisti che offriranno nuovi strumenti produttivi, ogni giorno forniranno un contributo e un sostegno, così da generare la ripresa dell'Impresa.



Ti capita mai di sfregare il palmo della mano o di osservare qualcuno che lo fa?

#### Significa spendere troppo...

Questa è una delle tante letture della comunicazione che permettono di capire e interagire efficacemente...

# Alcuni servizi proposti:

- ♦ Sostegno e interazione in caso di:
  - Licenziamento del personale;
  - Selezione e Assunzione del personale;
  - Formazione del personale;
  - Difficoltà relazionale familiare a causa della situazione critica

#### **♦** Con riferimento:

- ai Dipendenti, ai Collaboratori e allo Staff;
- ai Dirigenti;
- ai Clienti:
- ai Fornitori e ai Distributori:
- alla Vendita e al Marketing.

### ♦ Organizzazioni e contatti con:

- Altre imprese:
- Professionisti qualificati;
- Fornitori, Creditori, Debitori;
- Istituti di credito, Assicurazioni;
- Fidejussioni;
- Avvocati, Commercialisti, Altri gruppi.

# Coaching

# **COACH IMPRESE E AZIENDE**

Il servizio che ha come obiettivo il Coach, un supporto veloce per il tuo successo, qualcuno che sa e ha la soluzione per quello che tu vuoi raggiungere!

#### Di cosa si tratta?

E' il modo più veloce per imparare e padroneggiare una certa abilità o competenza.

Si tratta di *imparare* direttamente da chi conosce e sa fare quella cosa.

Assumendo il tuo Coach personale, hai la possibilità di guardare al tuo futuro e di decidere cosa è meglio per Te; otterrai, inoltre, risultati straordinari fin da subito, che saranno evidenti agli



occhi di tutti e ti ripagheranno in misura maggiore rispetto a quel poco che avrai investito.

# Raggiungi il tuo obiettivo!!...

# I migliori lo hanno già, fallo anche tu!

Sai che hai bisogno di aiuto, di qualcuno che ti prenda per mano e ti faccia individuare cosa fare.

Tel.: +39 06 90 20 51 71 www.centroacp.it