

Lo stress di essere mamma...

Un percorso guidato per neo-mamme

La maternità costituisce per ogni donna un'esperienza unica, caratterizzata dalla presenza di notevoli cambiamenti psico-fisici e di nuove responsabilità.

Spesso subentrano interrogativi sulla propria capacità di essere una buona mamma, si possono alternare momenti di gioia ad altri di tristezza e di stanchezza, si possono trovare difficoltà ad accettare i cambiamenti del proprio corpo e a ritrovare nuovi equilibri all'interno della coppia.

La nascita di un figlio può essere quindi fonte di grande gioia ma anche di ansie e preoccupazioni e, come tutti i grandi cambiamenti, comporta una certa dose di stress che è opportuno affrontare per favorire una relazione serena con il bambino.

Il corso si propone di creare uno spazio per facilitare il contatto con se stesse, il confronto, il sostegno reciproco e acquisire strategie di gestione dell'ansia e dello stress.



Contenuti.

- Diventare mamma: aspetti psicologici della donna e della relazione con il bambino.
- Aumentare la capacità di affrontare il cambiamento, lo stress e le insicurezze che caratterizzano questa fase.

Metodologia.

Interattiva, con momenti di confronto, riflessione e approfondimento.

Utilizzo di tecniche esperienziali e corporee per favorire la consapevolezza di sé e la gestione delle emozioni e dello stress.

Tempi e sede.

Il percorso si articolerà in due incontri di 2 ore ciascuno, il sabato dalle ore 15 alle 17.

Conduzione degli incontri.

D.ssa Maria Grazia Lorenzon, Psicologa – www.psicologoverona.it

Lorenza Cristofori, Counselor ad orientamento psicosomatico

Il costo del corso è di €30 + Iva per ogni incontro.

Informazioni e iscrizioni:

D.ssa. Lorenzon – info@psicologoverona.it – cell. 348-2665587

Lorenza Cristofori – lorenzacristofori@tiscali.it – cell. 347-8918232

