

Gli aspetti psicologici dell'Ansia e dello Stress

A cura del Dott. Strangio Gianpiero



Grazie per aver aderito a questo percorso di crescita personale gratuito

- Questo **non è un percorso terapeutico e non sostituisce la terapia psicologica.**
- Tutto il materiale prodotto da me **resterà a te** come percorso di crescita personale.
- Tutte le cose che scriverai **rimarranno a te.** Non c'è bisogno che le invii a me.
- **Ti prego di non diffondere questo materiale. Anche se è gratuito è frutto del mio lavoro e della mia fatica.** Se conosci qualcuno interessato fai in modo che si metta in contatto con me.
- Naturalmente **la tua mail non sarà diffusa ad altri.** Grazie

Grazie per aver aderito a questo percorso di crescita personale gratuito

- Ogni girone, per 10 giorni, dal lunedì al venerdì, per due settimane, riceverai degli esercizi e del materiale informativo sull'ansia e lo stress
- Gli esercizi devono essere eseguiti per **3 minuti** al massimo. Puoi scegliere di fare quello del giorno, o (se vuoi) fare anche quello dei giorni precedenti.
- Naturalmente **non è un obbligo farli** e se qualcuno di questi esercizi è troppo disturbante per te puoi evitarlo. Ma in ogni caso se non ti crea disagio significativo ti invito a sperimentarli.
- **Ricorda che il successo di questo percorso dipende da quanto lo prenderai seriamente e da quanto sarai costante**

Grazie per aver aderito a questo percorso di crescita personale gratuito

- Nel frattempo imparerai che cosa è l'ansia e che cos'è lo stress
- **I moduli sono divisi in categorie e sono collegati tra loro:**
 1. La frase di oggi
 2. L'esercizio psicologico di oggi
 3. La meditazione di oggi
 4. La storia di oggi
 5. La posizione yoga di oggi
- Puoi decidere di farli tutti (sarebbe meglio) o quelli che preferisci, ma impiega il giusto tempo e rifletti su quello che leggi, **Non sono cose messe lì a caso.** Alla fine del percorso ti chiedo di darmi un feedback di quello che hai sperimentato. Buon lavoro. Gianpiero

Rispondi a queste domande

Quanto ti fa preoccupare/arrabbiare/infastidire la tua ansia o il tuo stress?

poco 1-----2-----3-----4-----5 molto

Quanto pensi che interferisca con la tua vita la tua ansia o il tuo stress?

poco 1-----2-----3-----4-----5 molto

Quanto ti senti in grado di affrontare la tua ansia o il tuo stress?

poco 1-----2-----3-----4-----5 molto

Da quanto tempo (giorni/mesi/anni) ha questo problema di ansia o di stress?

Ci sono altre persone coinvolte nel tuo problema di ansia o di stress

In che modo influenzano il tuo problema?

Fai gli esercizi seguendo il programma indicato giorno per giorno. La pazienza è la virtù dei forti!

Non ti sto vendendo niente e non avrai brutte sorprese. I tuoi dati saranno protetti e la tua mail non sarà inviata a nessuno che possa utilizzarla per altre finalità.

Gianpiero Strangio è uno **Psicologo** iscritto all'Albo (n°24733)

Dal 2019 svolge tirocinio presso la **ASL RM5**

Nel 2019 ha organizzato un seminario sulla **Mindfulness** per l'**ASL RM5**

Nel 2019 ha partecipato al **Festival della Filosofia** di Ischia come **relatore**.

Nel 2018 ha condotto un progetto sulla **gestione dello stress** per i dirigenti dell'**ENPAM**.

Nel 2017 ha realizzato un **progetto** sulla **gestione dei conflitti manager** della catena di **fitness VIRGIN ACTIVE**.

Nel 2017 ha partecipato al **Convegno di Psichiatria** della **SIFIP** come **relatore**, portando il tema dell'**Identità di Genere**.

Nel 2008 ha creato un **progetto** per la **REGIONE LAZIO** sul benessere e l'attività fisica all'interno dei Parchi. E' ideatore di un Progetto per la **REGIONE LAZIO** sulla **PsicoEducazione** con le scuole basato sulla **psicomotricità** e il rapporto con l'ambiente.

Ha aperto uno **sportello di ascolto** all'interno della scuola **Ipseoa** per la **gestione delle problematiche adolescenziali**.

Ha una laurea in Scienze dell'Amministrazione che utilizza insieme a quella in Psicologia delle Organizzazioni e dei Servizi per gli interventi nelle Aziende.

Ha Studiato **Filosofia Orientale** all'università **La Sapienza** di Roma. Insegna ed è **FORMATORE** riconosciuto dal **CONI** nelle discipline orientali, tra cui la Meditazione Mindfulness, lo Yoga, il Taiji Qigong e le Arti Marziali.

Per più di 15 anni ha lavorato nei Parchi e nelle Riserve del Lazio ed organizza **percorsi sensoriali e visite guidate** a contatto con la natura.



Le mie aree di intervento riguardano i disturbi di **ansia, stress, manie, problemi del sonno**, ma non solo;

Problemi **relazionali e di coppia**: Indago con la persona o con la coppia i meccanismi che creano problemi nella relazione con gli altri o con il partner;

Problemi **alimentari**: come migliorare il vostro rapporto con il cibo e con il vostro corpo;

Problemi **familiari**: aiuto i genitori a gestire il rapporto con bambini e adolescenti attraverso tecniche comportamentali;

Problemi sul **lavoro**: Aiuto i manager a risolvere problemi organizzativi e strutturali in azienda e nella relazione con i lavoratori;

Partecipo a **Convegni e Seminari** in cui si parla di Filosofia (nel mio caso partecipo con contributi sulle filosofie orientali) e Psicologia;

Organizzo **Seminari e Intensivi** di Psicologia, Filosofia, Letteratura e Discipline Orientali;

Organizzo **gruppi di Sostegno e Psicoeducazione** attraverso il metodo della **Terapia Centrata sulla Soluzione**;

Insegno la **meditazione** e le tecniche di **rilassamento** (compreso il Training autogeno), sia individualmente che in piccoli gruppi;

Faccio **formazione, Coaching e Counseling, (Yoga, Taiji Quan e Qi Gong)** sia individualmente per gli atleti, che per i gruppi sportivi;



Informazioni e Contatti

Dott. Strangio Gianpiero



Dove ricevo:

Via Fogazzaro, 101 Roma (studio Mosaico, zona Talenti)

Via San Martino, 98. Monterotondo (Rm)



Consulenza On Line



PSICOLOGO *Strangio*



Iscriviti al mio canale
Psicologo Gianpiero Strangio

www.psicologostrangio.it

gianpierostrangio@gmail.com

gianpierostrangio@pec.it

Tel: 327.04.25.475

