



CENTRO ODONTOIATRICO SFORZA

SEI INVITATO ALLA NOSTRA SERATA CULTURALE CON APERITIVO!

Intervento di presentazione su:

La forza delle abitudini

ovvero come gestire con efficacia le dipendenze
attraverso azioni di cambiamento e cura di sé

15 novembre 2016 ore 18.15

Dr.Roberto Dalpozzo psicologo-psicoterapeuta



Il breve intervento di sensibilizzazione sulla FORZA DELLE ABITUDINI vuole essere un'occasione interattiva e di confronto con l'esperto e coloro che hanno un interesse al tema generale delle buone o cattive abitudini, lo stato di stress psicofisico e le azioni importanti da attivare per gestire con efficacia un cambio di comportamenti non adeguati (es. il fumare). Dal punto di vista teorico si propone di offrire nuove conoscenze riguardanti gli elementi fondamentali che definiscono i comportamenti automatici, l'apprendimento di un'abitudine e le azioni per modificare invece un'abitudine negativa come ad es. la dipendenza dal fumo, dal cibo e dal computer.

Collegeremo il tema generale agli stili di vita non salutari ed ai comportamenti non adeguati che possono emergere in uno stato di disagio o in una situazione di stress prolungato. In sintesi si rifletterà sulle manifestazioni di alcuni campanelli di allarme nel corpo e verranno fornite alcune indicazioni pratiche di auto-sostegno e di cura di sé

Dott.Roberto Dalpozzo (psicologo-psicoterapeuta e formatore risorse umane) cell.348 5621077 psicoroberto@libero.it

Dal 1995 svolge attività di libera professione, conducendo incontri individuali e di gruppo per lo sviluppo e la crescita personale e professionale sulle tematiche relative alla comunicazione, alla gestione dell'emozione e all'attivazione di programmi di consapevolezza- Mindfulness e auto-terapia. Nell'ambito del CENTRO ODONTOIATRICO SFORZA viene consultato per coadiuvare il team nell'analisi del clima e della cultura organizzativa;viene anche consultato per ridurre l'ansia del paziente "odontofobico" (paura del dentista, gestione del dolore) e per contribuire a correggere le dipendenze da fumo (importante fattore di rischio in terapia parodontale-implantare) e di altri stili di vita inadeguati.

SI PREGA DI CONFERMARE LA PRESENZA IN SEGRETERIA