



*Campagna nazionale di promozione della cultura psicologica presente in 35 comuni e 12 regioni: 100 eventi gratuiti nel mese di ottobre e una consulenza individuale, di coppia o familiari gratuita per tutto l'anno!*

Roma, 11 settembre 2017 – Torna per il nono anno consecutivo il Mese del Benessere Psicologico, la campagna nazionale di promozione della cultura psicologica organizzata dalla Società Italiana Psicologi Area Professionale, SIPAP - Psicologi per il benessere.

### **Il programma: 100 opportunità per migliorare la qualità della vita**

Cento seminari - come sempre gratuiti per tutto il mese di ottobre - saranno affiancati dalla possibilità di chiedere una consulenza individuale, di coppia o familiare gratuita durante tutto l'arco dell'anno.

L'esperienza delle edizioni precedenti ha suggerito una focalizzazione su temi trasversali, come la gestione dell'ansia, dello stress, della rabbia e più in generale delle emozioni, conferendo maggiore enfasi alla valorizzazione delle risorse personali, dei talenti e della resilienza.

Tra gli aspetti di carattere relazionale, particolare attenzione è stata posta all'area dei cambiamenti nei rapporti familiari (con gli adolescenti, l'essere genitori, uomini e donne, in un mondo complesso), nella scuola (internet, bullismo e cyberbullismo) e nei contesti lavorativi (gestione dei gruppi, dei conflitti e valorizzazione della diversità).

Più in generale, i soci Sipap - tutti psicologi e psicoterapeuti abilitati ad esercitare la professione - saranno impegnati nel:

- rafforzare le risorse personali per migliorare la qualità di vita e le relazioni umane;
- condividere diversi modi per affrontare al meglio le problematiche umane dell'arco dell'esistenza, facendo attenzione alle differenze individuali, socioculturali e di contesto;
- contribuire allo sviluppo della coesione sociale e della convivenza civile nella comunità locale.

### **Modalità per prenotare una consulenza o un seminario**

Tramite centralino, telefonando da rete fissa al numero verde 800.76.66.44 o da qualsiasi telefono 06.62208054 e 392.3302855 (in caso di non di risposta è sempre attiva la segreteria telefonica). Attraverso i siti [www.mesebenesserepsicologico.it](http://www.mesebenesserepsicologico.it) e [www.sipap.it](http://www.sipap.it) dai quali si possono prenotare online consulenze e/o seminari gratuiti.

I seminari saranno svolti in spazi offerti gratuitamente da enti pubblici e privati della comunità locale con libero accesso a tutta la cittadinanza interessata. A tutti gli utenti dei seminari e delle consulenze sarà chiesto di compilare un breve questionario anonimo per il miglioramento continuo delle progettualità associative.