



Psycho Therapy Skill

Skills training DBT per adolescenti

Gruppi di lavoro per ragazzi dai 16 ai 20 anni - 4 moduli:

1

Mindfulness

Imparare a vivere nel qui e ora, riconoscendo pensieri, emozioni e sensazioni senza giudicarli. Aiuta a osservare anche il senso di vuoto e la noia, a fare una pausa e scegliere come reagire, invece di agire d'impulso.

2

Regolazione emotiva

Imparare a riconoscere e gestire le emozioni, anche quando ti senti vuoto o annoiato. Aiuta a comprendere i tuoi bisogni, coltivare interessi e attività significative e affrontare rabbia, tristezza e ansia in modi sani.

3

Walking the Middle Path (Sentiero di Mezzo)

Per aiutare ragazzi e genitori a trovare un equilibrio tra regole e libertà, tra autonomia e supporto familiare.

4

Tolleranza alla sofferenza

Imparare ad attraversare i momenti difficili, anche quando senti vuoto, noia o un forte bisogno di stimoli. Allenare abilità per tollerare il disagio senza reagire d'impulso o ricorrere a comportamenti rischiosi. Aiuta a fermarti e scegliere come agire, proteggendo il tuo benessere nel tempo.

PROGRAMMA:

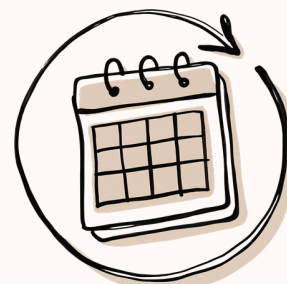
12 incontri a cadenza settimanale in presenza e online (Zoom)

Data di avvio: **dal 17.11.2026**

GRUPPO 1: il **martedì** dalle **15:00** alle **16:15**

GRUPPO 2: il **martedì** dalle **16:30** alle **17:45**

2 terapeute specializzate in DBT e terapia familiare



psychotherapyskill.com



info@psychotherapyskill.com