



Psycho Therapy Skill

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 ed emozioni senza giudicarli. Ti aiuta a fermarti, osservare e scegliere come reagire, invece di agire d'impulso. È la base per conoscere te stesso e gestire meglio le situazioni difficili.

2. Regolazione emotiva

Imparare a capire le proprie emozioni, dare loro un nome e trovare modi sani per gestirle. Aiuta a non farsi travolgere da rabbia, tristezza o ansia, trovando equilibrio e serenità anche nei momenti difficili.

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 a superare i momenti difficili senza peggiorare le cose. Un aiuto a restare calmo anche quando tutto sembra troppo, trovando modi sani per affrontare rabbia, tristezza o paura. È la capacità di resistere, avere pazienza e scegliere soluzioni che ti facciano stare meglio nel tempo.

PROGRAMMA:

- **12 incontri** a cadenza settimanale in presenza e online (Zoom)
- a partire dal **15.09.2026**
- **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

