

# Laboratorio *Anti-stress*



L'obiettivo del laboratorio è **rilassarsi**.

Per contrastare lo stress, aumentare l'autoconsapevolezza e migliorare la capacità di gestire le emozioni.

Il percorso utilizzerà le tecniche della psicofisiologia clinica, ed è particolarmente rivolto a chi si trova nella necessità di vivere o lavorare in condizioni di stress.

Il gruppo sarà composto da 6 - 8 persone. Sono previsti 6 incontri a cadenza settimanale, il lunedì, dalle ore 18.00 alle ore 19.30, a partire da Lunedì 25 maggio, presso la sede dell'AEPCIS, Via Arezzo, 54, int.3 – 00161 - Roma

Per informazioni e prenotazioni contattare Laura Marrucci,  
cellulare: 333 5383 579, e-mail: [lauramarr@tiscali.it](mailto:lauramarr@tiscali.it)

La quota individuale è di 120 euro (IVA compresa) per l'intero percorso.

*Il laboratorio sarà condotto da **Laura Marrucci**: Psicologa, Specializzata in Psicologia Clinica presso la II Scuola di Psicologia Clinica della Facoltà di Medicina e Psicologia dell'Università di Roma "Sapienza", Psicologo Giuridico, Psicoterapeuta, Psicodiagnosta, CTU del Tribunale Civile di Roma, CTP nei processi civili con gratuito patrocinio.*

*Per oltre 18 anni ha collaborato con la cattedra di Psicofisiologia Clinica (prof. Vezio Ruggieri) della Sapienza di Roma, realizzando ricerche sui temi della postura e dello stress. Si occupa di docenza e formazione sullo stress e sulla sua gestione. Ha frequentato per circa 3 anni il "Centro per la rilevazione del danno biologico da patologia mobbing compatibile" della AUSL RmD, effettuando colloqui e valutazioni psicodiagnostiche dell'utenza afferente al centro. A queste attività in collaborazione con associazioni e cooperative, ha affiancato Interventi sul territorio - in un'ottica di psicologia di comunità - rivolti al disagio psicosociale.*

*Queste diverse esperienze le hanno consentito di maturare una visione dello stress a 360°, integrata con la pratica clinica psicoterapeutica che esercita dal 2003. Dal 2002 è socio fondatore dell'Associazione Europea Psicofisiologi Clinici per l'Integrazione Sociale (AEPCIS), presieduta dal prof. Vezio Ruggieri.*