

# MENTAL FITNESS

## Breve intervento psicologico di gruppo per potenziare il benessere psico-fisico

---

**Mental fitness** (B.G. Bara et al., 2014) è un **protocollo di riabilitazione psicofisica** condotto da due psicologi abilitati, **sperimentato scientificamente** su pazienti cardiopatici, che permette di:

**migliorare** il proprio benessere psicologico e la qualità della vita;

**favorire** un adattamento più funzionale a una condizione di sofferenza fisica/malattia;

**migliorare** il benessere anche fisico.

L'intervento prevede 5 incontri da 90 minuti a cadenza settimanale in piccolo gruppo (8 partecipanti al massimo).

E' adatto per:

persone che vogliono acquisire strumenti psicologici per potenziare il proprio benessere psico-fisico;

persone che hanno una qualsiasi condizione medica con cui vorrebbero imparare a convivere meglio.

---

### PER MAGGIORI INFORMAZIONI:

dr. Nicoletta Causi  
psicologa psicoterapeuta  
nicoletta.causi@unito.it

dr. Valentina Laudati  
psicologa psicoterapeuta  
valentinalaudati@unito.it

338.4161890

380.3085665