

AUTOSTIMA ED EMOZIONI

Data: Venerdì 17 aprile

Orario: 20.45 – 22.45

Programma:

Poche cose come una buona autostima e la capacità di gestire le nostre emozioni contribuiscono a determinare la qualità della nostra vita.

La buona notizia è che ciò non è frutto del caso. Le persone felici e soddisfatte di sé non sono semplicemente "fatte così", ma, spesso inconsciamente, utilizzano precisi schemi di pensiero e di comportamento che ciascuno può fare propri, se lo desidera.

Vediamo insieme come migliorare, da subito, la qualità dei nostri stati d'animo!

Conduce Valentina Sambrotta, laureata in sociologia con curriculum in criminalità e sicurezza, esperta in psicologia forense e criminologia, counselor della relazione d'aiuto - www.valentinasambrotta.it

Modalità organizzative

Il seminario è aperto a tutti, non è necessario alcun pre-requisito.

Il costo del seminario è 10 €, pagabili in loco.

E' necessaria la prenotazione, via mail a milanocorsi@hotmail.it o via telefono al 3453371506

Al termine del seminario verrà rilasciato un attestato di partecipazione.