

Vogliamo farti sapere che a Novate c'è uno studio di counseling in cui puoi sperimentare un percorso di crescita personale, pensato e creato per le donne che vogliono migliorare la propria vita partendo da se stesse, per scoprire i loro talenti e imparare ad esprimere. Se sei curiosa e vuoi saperne di più sei invitata domenica 20 novembre a una giornata di formazione gratuita che sarà seguita da un aperitivo alle ore 18.30



### **CHI TROVA SE STESSO, TROVA UN TESORO! - 9.30/11.00**

L'autostima, la consapevolezza di noi stessi e la gestione delle nostre emozioni, sono tre fra i fattori che contribuiscono maggiormente a innalzare la qualità della nostra vita. Molti pensano che siano doti innate, ma ciò è vero solo in parte. La bella notizia è che sono anche conseguenza di schemi di pensiero e di comportamento che chiunque, conoscendoli, può applicare con successo.

### **TI AMO, MA NON TROPPO! - 11.30/13.00**

Il tema della dipendenza affettiva è attuale sia per motivi psicopatologici sia per motivi culturali. Manipolare è una tentazione molto diffusa; chi manipola induce l'altro a compiere azioni che poi andranno a suo esclusivo vantaggio. Il manipolatore perverso usa la tattica della manipolazione in modo sistematico, fino a distruggere psicologicamente chi gli sta vicino. Difendersi si può, vieni a scoprire come!

### **ESSERE SOLI, SENZA SENTIRSI SOLI - 14.00/15.30**

Nel corso della vita ogni persona ha provato l'esperienza della solitudine, e quando l'ha confrontata con gli altri si è accorta che non ne esiste una sola. Ognuno di noi ha un modo proprio di rappresentarsela, di viverla e perché no, d'immaginarsela. Parliamone insieme.

### **COMUNICHIAMO CON IL CUORE - 16.00/17.30**

La comunicazione empatica è uno strumento prezioso in qualunque ambiente di lavoro e nella sfera sociale. Vieni a scoprire come sfruttare l'empatia per comunicare al meglio!

**PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA (puoi iscriverti anche a un solo incontro!)  
I POSTI SONO LIMITATI**

Valentina Sambrotta  
[www.valentinasambrotta.com](http://www.valentinasambrotta.com)  
[valentinasambrotta@hotmail.it](mailto:valentinasambrotta@hotmail.it)

Cinzia Priuli  
[www.cinziapriuli.it](http://www.cinziapriuli.it)  
[info@cinziapriuli.it](mailto:info@cinziapriuli.it)