

Autostima Emozionale

DOMENICA 16 NOVEMBRE 2014

dalle ore **9:30** alle ore **17:30**

Agriturismo "I gelsi" Via S. Dionigi, 11 - 23870 Cernusco Lombardone (Lc)

L'autostima è un sentimento basilare per il nostro benessere: ci spinge a raggiungere obiettivi di vita, ci fornisce il senso del nostro valore e ci dà lo stimolo per prenderci cura di noi stessi reagendo a tutto ciò che minaccia la nostra integrità ed il nostro senso di benessere fisico, mentale emotivo e spirituale.

Il corso prevede parti frontali alternate a momenti esperienziali (esercizi in piccolo gruppo e in plenaria, visualizzazioni, role-playing, psicodramma).

Obiettivi del corso:

- Diventare consapevole delle proprie credenze limitanti, degli schemi mentali inconsci, delle esperienze del passato che condizionano il presente, che impediscono l'accesso al vero potenziale personale!
- Acquisire strategie cognitive e comportamentali per mantenere alta l'autostima



Per informazioni ed iscrizioni

Dott.ssa Paola Nicolini 338 6214039 - www.nicolinipaola.it