



**SENTIRE IL PROPRIO VALORE
ED AFFERMARSI
CON CALMA E SICUREZZA**

Seminario pratico - esperienziale per riconoscere i propri limiti e migliorare la comunicazione in modo efficace, utilizzando assertività e autostima per potersi affermare nella vita.

AFFERMARSI è poter guardare a fronte alta il mondo, con fierezza, portamento eretto e voce piena, esprimendo le proprie ragioni nella calma e sicurezza. È un'esperienza fondamentale già nella prima infanzia e cruciale nella vita adulta, che porta a maturare il valore di sé favorendo la progettazione e la realizzazione di obiettivi e desideri.

L'**obiettivo** è divenire consapevoli del proprio modo di affermarsi ed apprendere strumenti per espandere questa capacità, sperimentando la propria modalità di comunicare con calma e sicurezza, senza rabbia, in tutti i contesti di vita: lavoro , famiglia e relazioni.

LUNEDÌ 26 OTTOBRE 2015

Dalle ore 20.00 alle ore 22.00

Luogo: Studio di Psicologia e Psicoterapia Caponago (MB) Via Roma 75

Conduttrici:

Dr. Ottavia Bolcato Psicologa Funzionale Corporea

Dr. Roberta Dall'Ara Psicologa Funzionale Corporea

SEMINARIO GRATUITO CON OBBLIGO DI ISCRIZIONE ENTRO IL 23 OTTOBRE

Si prega di indossare un abbigliamento comodo

Per informazioni ed iscrizioni contattare:

Ottavia Bolcato 329.3931229 / ottavia.b@libero.it

Roberta Dall'Ara 338.8089673 / roberta.dallara@gmail.com

www.psicologiafunzionalemilano.com