

Alle radici del sé

Viaggio verso l'autostima

Il corso ha l'obiettivo di migliorare ed esercitare la propria capacità comunicativa nei rapporti familiari, sentimentali e lavorativi.

In particolare, impareremo a rispettare e far rispettare se stessi e gli altri nelle relazioni, aumentando la propria autostima e soddisfazione.

Il corso si compone di 4 sessioni di due ore ciascuna:

1. Incontro: affrontare le difficoltà individuali nei momenti rabbia/ansia/vergogna.
2. Incontro: imparare ad ascoltare le proprie ed altrui emozioni.
3. Incontro: riferire buone e cattive notizie.
4. Incontro: saper affrontare le critiche e i complimenti.

Ogni lezione sarà caratterizzata da una breve parte teorica e da significative esercitazioni che avverranno anche mediante l'utilizzo di una videocamera, utile a consentire una riflessione sugli aspetti da rafforzare, migliorare o modificare.

Il corso si rivolge ad adulti di differenti età e prevede un massimo di **20 partecipanti**, ha un costo di € 70,00 + € 10,00 di iscrizione.