

248-RICOMINCIO DA ME (+V)

Imparare a volersi bene

Docente: Dr.ssa Valentina SAMBROTTA

Laureata in sociologia, professional counselor ed esperta in psicologia forense e criminologia. Fondatrice, presidentessa e insegnante presso Associazione Culturale Afrodite a Novate Milanese

**MARTEDÌ
dalle 15:00
alle 16:00**

*** anche in VIDEOCONFERENZA
MARZO 7 - 14 - 21 - 28**

Argomenti e descrizione del corso

Una buona autostima è fondamentale per affrontare gli eventi stressanti della vita, migliorare le relazioni, favorire la capacità decisionale e la risoluzione dei problemi. Il corso attraverso quattro incontri teorico-pratici mira a dare degli spunti di riflessione per rafforzare la sicurezza in se stessi, l'accettazione nei confronti delle proprie imperfezioni e capire come comunicare con gli altri in modo più efficace.

- Il dono dell'imperfezione
- Autostima: impara a volerti bene
- Come faccio ad accettare il mio corpo?
- Assertività: come migliorare la comunicazione

