

DIRE DI NO CON ASSERTIVITA'

Data: Giovedì 7 aprile

Orario: 19 – 21

Programma:

Saper dire di no senza temere di essere giudicati negativamente dagli altri e vivendo privi di ansie per le eventuali conseguenze, può essere veramente molto difficile. L'assertività indica quella capacità sociale che consente alla persona di relazionarsi al mondo in maniera equilibrata, nel rispetto sia delle proprie caratteristiche personali e abilità, sia nel rispetto delle persone che ci circondano. Una *persona assertiva*, dunque, costruisce relazioni positive senza dovere “sacrificare” se stessa o senza dover necessariamente aggredire gli altri, riesce a tracciare in maniera netta ma allo stesso tempo flessibile un limite fra sè e il mondo e le sue richieste e per tale motivo è in grado di dire no o esprimere il proprio parere senza nessun timore.

Vieni a scoprire come migliorare la tua assertività e imparare a dire di no!

Conduce Laura Sforzini, psicologa. Ha insegnato psicologia presso lo IULM di Milano e attualmente lavora presso una Cooperativa Sociale.

Modalità organizzative:

Il seminario è aperto a tutti, non è necessario alcun pre-requisito.

Il contributo richiesto per il seminario è 10 €, pagabili in loco. Per chi lo desiderasse, le slide utilizzate e l'attestato di partecipazione stampato avranno un costo aggiuntivo di 5 €.

E' necessaria la prenotazione, via mail a milanocorsi@hotmail.it o via telefono al 3453371506.