



[www.cetas.it](http://www.cetas.it)

IL CETAS PRESENTA:

## **DA TIMIDO A PROTAGONISTA nelle relazioni e nel posto di lavoro**



L'intento di questa iniziativa è creare uno spazio dedicato a tutte quelle persone che vogliono affrontare il tema della propria timidezza. Il corso, teorico-esperienziale, tratterà i seguenti argomenti:

- Le origini della timidezza
- Consapevolezza di sé e autostima
- L'assertività
- Gestione di credenze limitanti e pensieri svalutanti

Quota di partecipazione: € 64,00 (studenti -10%)

Trainer: Aurora Castronovo - Psicoterapeuta  
Daria D'Aloise - Psicologa del Lavoro

Info e prenotazione al numero: 3381113515