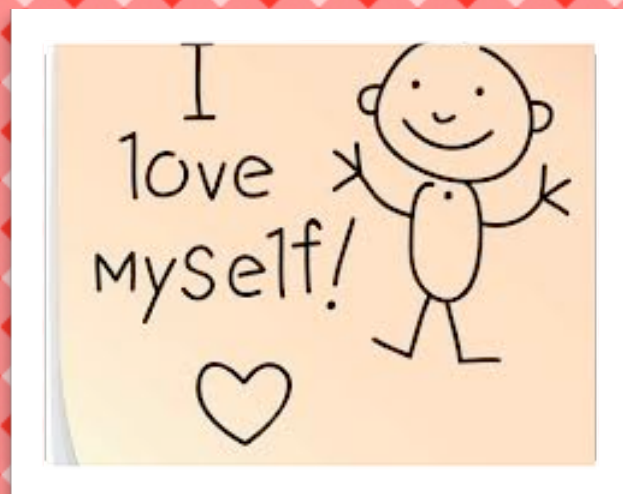


Training all'autostima



L'autostima è la valutazione che una persona dà di se stessa. Una sana autostima si manifesta nella capacità di percepirsi e di rapportarsi a se stessi in modo realistico, positivo, rilevando i punti forti e quelli deboli, amplificando ciò che è positivo e migliorando quello che invece non lo è. Significa anche essere in grado di ammettere che c'è qualcosa che non va quando le circostanze lo richiedono.

Migliorare l'autostima è possibile e richiede un impegno costante nel tempo! Questo training si compone di 4 incontri di 4 ore ciascuno in cui si affronteranno tutte le tematiche legate all'autostima.

DATA: sabato 15 novembre
sabato 22 novembre

sabato 29 novembre
sabato 13 dicembre

DOVE: Via Genova 14, Trieste (Sede A.C.C.S.E.)

DURATA: Dalle 9.00 alle 13.00

PREZZO: 150 euro, con lo sconto del 10% ai soci A.C.C.S.E.



Per informazioni e contatti telefonare o scrivere a:

- Dott.ssa Micaela Crisma 391 3429698 email: micaela_crisma@yahoo.it
- Dott.ssa Roberta Giurco 331 5011629 email: roberta.giurco@gmail.com