

LO POSSO DIRE? **CERTO!**

*Un corso per migliorare
il proprio modo di comunicare con se stessi e con gli altri*



Un percorso rivolto a coloro che vogliono aumentare la propria consapevolezza, migliorare la propria autostima e potenziare la propria assertività.

Spesso si possono avere difficoltà nell'esprimere le proprie opinioni, le proprie emozioni e i propri bisogni, per paura di essere rifiutati, non compresi o non accettati.

Per questo può essere molto difficile dire di no a richieste eccessive, ad aspettative molto elevate o a situazioni che non ci piacciono, a scapito dei nostri desideri.

DOMENICA 5 MAGGIO ORE 9:00/18:00

Condotta da:

Chiara Cochi (Counselor)

Vanessa Palombi (Counselor)

INFO E PRENOTAZIONE (entro venerdì 3 maggio):

- Chiara Cochi Tel. 389.79.82.048 chiara.cochi@gmail.com
- Vanessa Palombi Tel. 346.43.33.133 vanessapalombi@hotmail.it

DOVE

STUDIO ARMONIA Psicologia e Ben-Essere,

Via Basilicata 4/A - Aprilia

www.studioarmonia.net - facebook.com/studioArmoniaAprilia