

# 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 16 GIUGNO ORE 9:00/13:00

*Condotta da:*

*Chiara Cochi (Counselor)*

*Vanessa Palombi (Counselor)*

**INFO E PRENOTAZIONE** (entro venerdì 14 giugno):

- Chiara Cochi      Tel. 389.79.82.048      [chiara.cochi@gmail.com](mailto:chiara.cochi@gmail.com)
- Vanessa Palombi      Tel. 346.43.33.133      [vanessapalombi@hotmail.it](mailto:vanessapalombi@hotmail.it)

**DOVE**

STUDIO ARMONIA Psicologia e Ben-Essere,

Via Basilicata 4/A - Aprilia

[www.studioarmonia.net](http://www.studioarmonia.net) - [facebook.com/studioArmoniaAprilia](https://facebook.com/studioArmoniaAprilia)