

AUTOSTIMA E FIDUCIA PER IMPARARE A VOLERSI BENE

*“Ho deciso di essere felice perché fa bene alla mia salute”
François Voltaire*

Una buona autostima e fiducia in sé stessi sono i fattori centrali per un buon adattamento socio/emozionale: si può essere più felici, più sinceri, più desiderabili a noi stessi o agli altri e quindi ci aiuta a rispondere adeguatamente alle sfide e a raccogliere le opportunità che la vita ci può offrire.

Il corso adotterà uno sguardo psicosomatico.

- **Saper trasformare le ferite del passato in perle per il presente**
- **Autostima e accettazione della nostra parte ombra**
- **Imparare il senso del limite**
- **Gestione dei blocchi e delle interferenze personali**
- **Pensiero positivo e pensiero negativo**
- **Esercizi di potenziamento per ritrovare la fiducia**



Docente	ILARIA CASTELLI			
Programma	Quindicinale	7 Incontri	Giovedì	15,00/16,30
Date	Feb. 13,27	Mar. 13,27	Apr. 10	Mag. 8,22