

MESE DEL BENESSERE PSICOLOGICO

PRESENTA

VORREI RIUSCIRE AD AFFERMARE ME STESSO! COME MIGLIORARE L'AUTOSTIMA CON LA PSICOTERAPIA.

RELATORI: GILARDI DEBORA

Nel seminario descriverò i meccanismi principali alla base delle difficoltà comunicative e dell'affermazione di sé, e le inevitabili implicazioni negative sull'autostima. Getterò inoltre le basi per un training di assertività e spiegherò come è possibile modificarsi e raggiungere l'obiettivo desiderato grazie alla psicoterapia cognitivo comportamentale.

Il seminario si terrà il 22/10/2018 alle 18:00 presso:

P.A. Humanitas Firenze Nord

Via Ponte alle Mosse 93r - Firenze (FI)

La partecipazione all'incontro è a titolo gratuito ma è necessaria la prenotazione sul sito www.sipap.it

IN COLLABORAZIONE CON



CONFCOMMERCIO
IMPRESE PER L'ITALIA

PROFESSIONI

SEMINARI GRATUITI SU TUTTO IL TERRITORIO
E CONSULENZE GRATUITE TUTTO L'ANNO

PRENOTATI ON-LINE

VISITA IL SITO WWW.SIPAP.IT



WWW.SIPAP.IT