

AUTOSTIMA

COME SVILUPPARE UN BENE PREZIOSO

Corso esperienziale

Stimarsi e rispettarsi sono due requisiti indispensabili per vivere una vita soddisfacente, sia a livello personale che professionale.

La bassa autostima è spesso l'origine di una serie di difficoltà e di disturbi tra i cui

depressione, ansia e malattie psicosomatiche.

Riconoscere e riconoscersi questa carenza può essere l'inizio di un percorso di cambiamento, perché **anche da adulti è ancora possibile aumentare e migliorare la propria autostima.**

Il presente progetto avrà una modalità esperienziale in gruppo che mira ad attivare tutte **quelle risorse presenti ma non ancora consapevoli.**

Saranno utilizzate diverse tecniche per facilitare l'auto-consapevolezza, la conoscenza di sé e delle dinamiche relazionali.

condotto dalla
dott.ssa Gabriella Tambone
Psicologa e Psicoterapeuta

Il corso inizierà lunedì 7 Aprile
per un totale di 8 incontri
Si svolgerà il lunedì dalle ore 18.30 alle 20.30
Costo di partecipazione: 150 euro a testa

Associazione Onlus Psicolegis
Roma, Via Premuda n. 1
Scala A, int.2

Informazioni e prenotazioni
tel. 06. 39915654
cell. 339.6612529
gabrytambone@libero.it

AUTOSTIMA

COME SVILUPPARE UN BENE PREZIOSO

Corso esperienziale

Stimarsi e rispettarsi sono due requisiti indispensabili per vivere una vita soddisfacente, sia a livello personale che professionale.

La bassa autostima è spesso l'origine di una serie di difficoltà e di disturbi tra i cui depressione, ansia e malattie psicosomatiche.

Riconoscere e riconoscersi questa carenza può essere l'inizio di un percorso di cambiamento, perché **anche da adulti è ancora possibile aumentare e migliorare la propria autostima.**

Il presente progetto avrà una modalità esperienziale in gruppo che mira ad attivare tutte **quelle risorse presenti ma non ancora consapevoli.**

Saranno utilizzate diverse tecniche per facilitare l'auto-consapevolezza, la conoscenza di sé e delle dinamiche relazionali.

condotto dalla
dott.ssa Gabriella Tambone
Psicologa e Psicoterapeuta

Il corso inizierà lunedì 7 Aprile
per un totale di 8 incontri
Si svolgerà il lunedì dalle ore 18.30 alle 20.30
Costo di partecipazione: 150 euro a testa

Associazione Onlus Psicolegis
Roma, Via Premuda n. 1
Scala A, int.2

Informazioni e prenotazioni
tel. 06. 39915654
cell. 339.6612529
garbytambone@libero.it