

LABORATORIO di AUTOSTIMA

Biblioteca Centro Cultura Nembro
giovedì dalle 20.00 alle 22.00

Cinque incontri con uno psicoterapeuta esperto in disturbi d'ansia, problemi di relazione e comunicazione efficace.

**11
GEN**

Presentazione - INCONTRO GRATUITO

**18
GEN**

Dalle convinzioni limitanti a quelle potenzianti

**25
GEN**

Anche i giganti hanno paura: le emozioni

**01
FEB**

La mappa non è il territorio

**08
FEB**

Alcuni errori nella comunicazione

**15
FEB**

Strategie win - win: vincere insieme

Per un'organizzazione ottimale del laboratorio sono previsti un minimo di 8 e un massimo di 20 partecipanti. Il costo totale del laboratorio è di 80 euro a persona.

Per partecipare è necessario iscriversi al link:

<https://goo.gl/forms/kMBKGTL7kQ5IJP3Y2>

