



CORSO DONNE ACROBATE - LISSONE

Ogni lunedì dalle 20.30 alle 21.30

MODULO- SUPERARE GLI OSTACOLI E POTENZIARE LE RISORSE

14/4 PENSARE POSITIVO E SENTIRSI SODDISFATTI
28/4 EVITARE IL CONFLITTO E POTENZIARE L'AUTOSTIMA
5/5 I NODI DELLA SOFFERENZA: SCIOGLIERLI CON LA COMUNICAZIONE
12/5 CREDERE IN SE STESSI E SVILUPPARE I PROPRI OBIETTIVI
19/5 RILASSAMENTO E DINAMICA MENTALE

MODULO- AUTOSTIMA E COMUNICAZIONE EFFICACE

26/5 L'AUTOSTIMA E IL CONCETTO DI SÉ
9/6 LIBERARSI DA GIUDIZI, CRITICHE E PERFEZIONISMO: COME?
16/6 IMPARARE A COMUNICARE E SENTIRSI SODDISFATTI
23/6 ESSERE PROTAGONISTA E SCOPRIRE NUOVE CAPACITÀ
30/6 RILASSAMENTO E DINAMICA MENTALE

MODULO- ALLENAMENTO PER RENDERSI FELICI IN COPPIA

8/9 DALLA SOFFERENZA AL DIVERTIMENTO: SUPERARE GLI OSTACOLI
15/9 PARLIAMO LA STESSA LINGUA? PENSIERO MASCHILE E FEMMINILE A CONFRONTO
22/9 LE PAROLE CHE FUNZIONANO IN AMORE
29/9 STRATEGIE COMUNICATIVE NELLA COPPIA: L'AMORE CAMBIA COPIONE
6/10 RILASSAMENTO E DINAMICA MENTALE

MODULO- DARE E RICEVERE: IL NUTRIMENTO NELLE RELAZIONI

13/10 NUTRIMENTO AFFETTIVO, NUTRIMENTO CORPOREO: CONQUISTARE IL PROPRIO BENESSERE
20/10 IL CONFINE TRA BENESSERE E SOFFERENZA
27/10 LA COMUNICAZIONE ASSERTIVA
3/11 SCIOGLIERE I NODI DELLA SOFFERENZA
10/11 COLTIVARE L'ENERGIA

MODULO- I COLORI E IL LORO SIGNIFICATO

17/11 LA IL TEST DEI COLORI
24/11 IL RAPPORTO SENTIMENTALE CON IL PARTNER
1/12 AUTODETERMINAZIONE, VOLONTÀ E CAPACITÀ DI PROVARE PIACERE
15/12 COME REAGISCO ALLE SOLLECITAZIONI
22/12 COSA MI ASPETTO PER IL FUTURO

2015 - MODULO- CORPO, SESSUALITÀ E COMUNICAZIONE

COMUNICAZIONE NON VERBALE: SAPER CHIEDERE IN MODO EFFICACE
STAR BENE NEL PROPRIO CORPO: LA SESSUALITÀ
AMORE ED EROS: IMMAGINARIO MASCHILE E FEMMINILE A CONFRONTO
CONCLUSIONI

DATA E ORA:

Ogni lunedì dalle 20.30 alle 21.30

DIRETTORE DEL CORSO:

Dr.ssa Ornella Convertino, psicologa psicoterapeuta

CONDUTTORE:

Dr.ssa Valeria Lucia, psicologa

COSTI DEL CORSO:

iscrizione a 2 moduli (10 lezioni): 170 €

iscrizione a 1 modulo (5 lezioni): 100 €

iscrizione completa al corso: 545 €

SEDE:

Lissone. Zona Stazione FS