

PSICOLAB

Laboratorio dei pensieri positivi

Docente:

LIDIA RUSSO

Un laboratorio per capire come funzionano i nostri pensieri e come trasformarli in energia positiva nei diversi ambiti della nostra vita: lavoro, studio, famiglia, relazioni sentimentali e sociali, questioni finanziarie...

Tanti esercizi pratici, semplici ed efficaci, da applicare ogni giorno per trasformare i nostri schemi mentali e liberarci dai comportamenti sabotanti.

Date corso

28/01/2020

04/02/2020

11/02/2020

18/02/2020

25/02/2020

IN COSA CONSISTE QUESTO LABORATORIO??

- Utilizzare le tecniche e gli strumenti forniti nel corso di PsicoDinamica, sperimentando le proprie risorse e capacità.
- Sviluppare l'intelligenza emotiva.
- Gestire l'equilibrio emotivo e mentale nei momenti importanti della propria vita.
- Affrontare le sfide con presenza e padronanza di se stessi.
- Acquisire delle strategie finalizzate a migliorare la qualità della propria vita.

Numero massimo iscritti:

40

Contributo:

€ 0,00

Sede	Frequenza	Giorno sett.	Orario
Via Mameli, 13 - Tradate	Settimanale	Martedì	11.00-12.15