

Impara a

Gestire le tue emozioni

Un corso per imparare strategie efficaci per gestire le emozioni della vita quotidiana



- Quota di partecipazione €60
- Iscrizioni fino al 18 ottobre
- Massimo 20 posti disponibili
- Corso aperto a tutti (consigliato a partire dai 16 anni di età)

Come iscriversi

Presso la biblioteca o chiama
il n. 0354940561

Compila il **modulo online** accessibile tramite
QR code:



oppure

Contatta direttamente la
Dott.ssa Silvia Carrara al n. 3493055156,
silvia@silviacarrara.it



Le lezioni



Ogni lunedì dal 30 ottobre
al 4 dicembre
dalle 18.30 alle 19.30



Aula corsi della Biblioteca
comunale di Terno d'Isola,
via Bravi n.9

1. Le emozioni

- Cosa sono?
- Come agiscono sul nostro comportamento?

2. L'ansia

- Cos'è veramente l'ansia?
- Come gestirla?

3. La rabbia

- Perché proviamo rabbia?
- Come gestirla?

4. Il giudizio degli altri

- Perché temiamo il giudizio altrui?
- Come non lasciarci sopraffare?

5. Il senso di colpa

- Come riconoscere il senso di colpa?
- Come uscirne?

6. Il coraggio

- Come avere coraggio?
- Come prendere le scelte giuste?