

COLTIVIAMO L'AUTOSTIMA

Un percorso di crescita personale in quattro serate per sviluppare l'autostima con i metodi del Counseling.



**Lunedì 16, 23, 30 aprile e 7 maggio 2018
dalle 18.30 alle 20.30**

**Condotto dai Counselor Massimo Giorgini e Silvia Neri
Presso Studio "Albero della Vita" in Via Saffi 1 a Bologna**

L'autostima non è un dono che abbiamo o non abbiamo; l'autostima è una conquista che si costruisce nel tempo, coltivandola esperienza dopo esperienza. L'autostima è la reputazione, l'amore ed il rispetto che abbiamo di noi stessi.

L'essenza dell'autostima è fidarci di noi stessi, aver fiducia nelle nostre capacità di superare le sfide fondamentali della vita; è sapere di meritare la felicità, il rispetto e l'amore degli altri; è aver fiducia di poter realizzare i nostri scopi e i nostri desideri più profondi.

Ogni incontro prevede: una breve "pillola" di teoria per inquadrare il tema, esercizi su strategie ed abilità che sviluppano l'autostima, momenti di condivisione per integrare ciò che abbiamo appreso.

**Per informazioni ed iscrizioni telefonare al 335.395227
www.alberodellavita.bo.it**