**Responsabile evento:**  
**Dott.ssa Silvia Testi** - Psicologo Psicoterapeuta

**Sede:**  
Associazione ElasticaMente. Legnano (MI) Via Della Vittoria,12 – tel. 333.2425428

**Titolo:** workshop intensivo: Migliorare l’autostima

**Inizio:**  
sabato 25 Novembre 2017.

**Presentazione:**

L’Autostima è come Io percepisco, valuto, considero, amo me stesso. L’esito di tali valutazioni influenza fortemente il mio stato d’animo , le mie scelte, il mio comportamento e le mie relazioni. Costruire una buona autostima risulta quindi indispensabile per il raggiungimento del benessere personale e ciò è possibile attraverso la riflessione condivisa e grazie all’acquisizione di tecniche e strumenti specifici.

Il workshop intensivo prevede momenti informativi sull’argomento, di riflessione e confronto col gruppo (max 12 partecipanti) ed esercitazioni pratiche volte a facilitare il cambiamento.

**Obiettivi:**

Favorire una buona conoscenza e accettazione di sé

Promuovere la valorizzazione delle proprie risorse

Implementare il nostro benessere nelle relazioni con gli altri

**Destinatari:**  
Chiunque senta la necessità di migliorare la propria autostima, in ambito personale, familiare, lavorativo.

**conduttore:**  
Conduce la dott.ssa Silvia Testi (psicologa psicoterapeuta iscritta all’Albo degli Psicologi della Lombardia).

**Costi:**  
Il workshop di 4 ore ha un costo di 50 euro.

Sconto del 10% per gli iscritti entro due settimane dall’inizio.

**Frequenza:**

Si può partecipare al workshop:

sabato 25 Novembre 2017 dalle 8,30 alle ore 12,30

**Note:**

Al corso seguirà un laboratorio pratico di due ore , sabato 2 Dicembre dalle ore 9 alle ore 11, dal costo di 25 euro.

Se acquistati insieme corso e laboratorio hanno un costo di 65 euro (anziché 75 euro)

Per ulteriori informazioni o iscrizioni, rivolgersi a Silvia Testi al 333.2425428. 