



“SE MI GUARDO ALLO SPECCHIO ... CHI VEDO?”



INCONTRI DI GRUPPO DEDICATI AGLI ADULTI PER FAVORIRE IL CONFRONTO
TRA PERSONE CHE SI SENTONO FRAGILI E/O DIPENDENTI DAI GIUDIZI ALTRUI

PARLEREMO DI AUTOSTIMA E DIPENDENZA AFFETTIVA

AFFRONTANDO I SEGUENTI ARGOMENTI

- DIMMI QUANTO VALGO ... quanto conta ed è vincolante il parere degli altri?
- AUTOSTIMA CORPO E MENTE ... cosa dico di me stessa/o?
- ALLA RICERCA DEL SEGRETO PERDUTO ... storie familiari che ci hanno portato qui
- PERCHÉ NON BASTA MAI ... accettare tutto pur di piacere (a qualcuno o a tutti?)
- AUTOSTIMA E AFFETTI ... quanto una bassa autostima influenza la nostra percezione di relazioni soddisfacenti
- E ADESSO CHE FACCIAMO? ... quali strategie per quale cambiamento

GLI INCONTRI SONO GRATUITI

L'attività partirà al raggiungimento del numero minimo di iscritti - seguirà conferma

Per informazioni e iscrizioni

Segreteria: da lunedì a venerdì 9.00-12.00 / 14.30-18.30

Telefono: 02.95732039 Email info.melzo@fondazionemartini.org