



LE NUVOLE DELLE IDEE

GENNAIO 2013

I NOSTRI APPUNTAMENTI

GIOVEDÌ 24 GENNAIO ORE 17.30
programma **SALUTE E BENESSERE**

IL BENESSERE DEL SÈ: CONOSCERSI, ASCOLTARSI, COMUNICARE

a cura di **SIMONA CASATI** - Counselor Professionale, Docente e Coordinatrice Didattica del Master in Counseling Espressivo della Scuola di Counseling dell'Associazione Accademia Europea di Firenze.

Un incontro ed un momento di riflessione sull'importanza della stima di sé, di come parliamo di noi stessi, di quanto ci ascoltiamo, di come comunichiamo con gli altri, come stabiliamo le nostre relazioni, quanto riusciamo a sentirsi liberi di scegliere e ad affermarsi, ritagliandosi una vita personale, lavorativa e relazionale che ci porti soddisfazione e gioia.