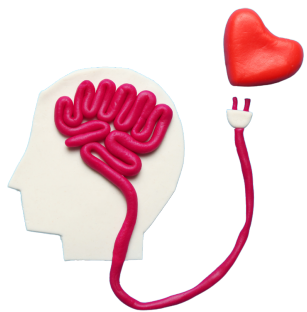


Impara a

# Gestire le tue emozioni

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



- Quota di partecipazione €60
- Iscrizioni fino al 4 gennaio
- 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



Dalle 20.30 alle 21.30

Lunedì 8 gennaio

Lunedì 29 gennaio

Lunedì 15 gennaio

Giovedì 8 febbraio

Lunedì 22 gennaio

Lunedì 12 febbraio



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?