

VII EDIZIONE

IMPARA A GESTIRE LE TUE EMOZIONI

**CORSO PER SCOPRIRE IL MONDO DELLE EMOZIONI E
APPRENDERE STRATEGIE EFFICACI PER GESTIRLE**

**PSICOLOGA
DOTT.SSA SILVIA CARRARA**



6 LEZIONI:

**1. LE EMOZIONI | 2. L'ANSIA | 3. LA RABBIA |
4. IL GIUDIZIO DEGLI ALTRI | 5. IL SENSO DI COLPA | 6. IL CORAGGIO**

**BIBLIOTECA DI TERNO D'ISOLA
IL GIOVEDÌ DAL 6 NOVEMBRE AL 11 DICEMBRE
DALLE 20:30 ALLE 21:30**

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE €60 |
ISCRIZIONI ENTRO IL 31 OTTOBRE | MASSIMO 20 POSTI |**

INFO E ISCRIZIONI:

• BIBLIOTECA DI TERNO D'ISOLA - 035 4940561 - BIBLIOTECA@COMUNE.TERNODISOLA.BG.IT

• DOTT.SSA SILVIA CARRARA - 349 3055156 - SILVIA@SILVIACARRARA.IT

IMPARA A GESTIRE LE TUE EMOZIONI

COME FUNZIONA?

IL CORSO SI ARTICOLA IN 6 SERATE CON CADENZA SETTIMANALE.

GLI INCONTRI SONO STRUTTURATI IN LEZIONI FRONTALI DOVE APPROFONDIREMO DI VOLTA IN VOLTA LE VARIE EMOZIONI, IL LORO SIGNIFICATO, COME FUNZIONANO E STRATEGIE UTILI PER GESTIRLE.

SAREMO PREDISPOSTI COME IN UN'AULA DI SCUOLA, DOVE DI FRONTE AI PARTECIPANTI SPIEGHERÒ IL CONTENUTO DELLE VARIE LEZIONI.

È SEMPRE POSSIBILE INTERVENIRE CON DOMANDE ED ESPERIENZE, MA NON È OBBLIGATORIO. NON CI SONO DOMANDE DIRETTE AI SINGOLI PARTECIPANTI.

INCLUSO NELLA QUOTA DI ISCRIZIONE VERRANNO FORNITE DELLE SCHEDE RIEPILOGATIVE DI OGNI LEZIONE E UN ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE (SU RICHIESTA) A FINE CORSO.