

**VIII 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 MARTEDÌ DAL 24 FEBBRAIO AL 31 MARZO  
DALLE 20:30 ALLE 21:30**

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE €60 |  
ISCRIZIONI ENTRO IL 17 FEBBRAIO | 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 APPROFONDIAMO 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 VERRÀ SPIEGATO 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 A FINE CORSO.**