

## **CONOSCERE SE STESSI PER STARE MEGLIO.....**

Ciclo di 8 incontri per migliorare la consapevolezza su alcuni nodi centrali della nostra personalità e della nostra vita relazionale.

### **1° incontro: 29 ottobre ore 20.30 VALUTARE IL MIO GRADO DI AUTOSTIMA : DA DOVE NASCE IL MIO SENSO DI INADEGUATEZZA E COME TROVARE STRATEGIE PER CREDERE IN ME**

*Istruzioni per comprendere davvero quanto ci stimiamo e quale sono le fonti del nostro senso di incompetenza.*

*Lavoriamo insieme per potenziare la nostra autostima e proiettarci verso un futuro migliore.*

### **2° incontro: 12 novembre ore 20.30 IMPARARE A COMUNICARE IN MODO EFFICACE . STRATEGIE PER CONOSCERE E MIGLIORARE IL NOSTRO STILE RELAZIONALE.**

*La comunicazione è essenziale per interagire con il mondo. Esistono precise tecniche per migliorare la comunicazione e approcciarsi agli altri in modo più efficace.*

### **3° incontro: 26 novembre ore 20.30 COMPRENDERE E UTILIZZARE STRATEGICAMENTE LE DINAMICHE DELLA SEDUZIONE**

*Come non rimanere vittime dell'altrui seduzione e imparare ad usare, invece, le proprie capacità seduttive in modo positivo.*

### **4° incontro: 10 dicembre ore 20.30 CONOSCERE E GESTIRE I CONFLITTI**

*Nella vita è impossibile evitare i contrasti!!! Istruzioni per comprendere che un conflitto, se gestito al meglio, può costituire un'opportunità di crescita.*

*Gestire i conflitti nella vita, nel lavoro, nelle relazioni.*

### **5° incontro: 14 gennaio ore 20.30 SOPRAVVIVERE AL LUTTO E ALLE SEPARAZIONI**

*Un momento di riflessione sul percorso più difficile e doloroso che una persona debba affrontare. Uno spazio per recuperare la spinta per andare avanti. Impariamo ad analizzare le cause che hanno portato alla separazione.*

### **6° incontro: 28 gennaio 2011 ore 20.30 AFFRONTARE E SOSTENERE CAMBIAMENTI**

*Un percorso finalizzato a comprendere la valenza emozionale di ciascun cambiamento nella mia storia; istruzioni per accettare e promuovere cambiamenti significativi .*

### **7° incontro: 11 febbraio 2011 ore 20.30**

#### **ALLA RICERCA DI UN SENSO PER CONTINUARE A VIVERE**

*Astenia e scarsa motivazione a vivere, assenza di progettualità e di spinta emozionale a coinvolgersi in attività o percorsi: da cosa nasce e come ritrovare un senso per andare avanti. imparare a conoscere le proprie potenzialità*

### **8° incontro: 25 febbraio 2011 ore 20.30**

#### **INTRODUZIONE ALLE TECNICHE DI RILASSAMENTO E AL TRAINING AUTOGENO**

*Un percorso finalizzato a fornire in maniera semplice ed efficace degli strumenti utilizzabili sia in situazioni di forte tensione, ansia, stress emozionale sia come occasione per approfondire un percorso di crescita personale e di cura di sé.*

Numero massimo di partecipanti a ciascun incontro: 10 persone.

Il corso sarà tenuto con almeno 6 iscritti.

## CONOSCERE SE STESSI PER STARE MEGLIO.....



Ciclo di 8 incontri per migliorare la consapevolezza su alcuni nodi centrali della nostra personalità e della nostra vita relazionale.

I corsi saranno tenuti da:

Dott. PAOLO CARDOSO  
Psicologo- Psicoterapeuta  
Direttore Int. Found ERICH FROMM

Dott. ssa CHIARA QUATTRINI  
Psicologa- Psicoterapeuta  
Psicosintetista

Il corso si terrà presso: **Agenzia Formativa "Solo Soluzioni s.c. a r.l. - Via Masaccio, 109 - 50132 Firenze**

Per iscrizioni e informazioni contattare

Dott. PAOLO CARDOSO  
cell: 338 9381870  
[paolo.cardoso@gmail.com](mailto:paolo.cardoso@gmail.com)

Dott.ssa CHIARA QUATTRINI  
cell. 3484017790  
[c.quattrini@gmail.com](mailto:c.quattrini@gmail.com)

E' possibile iscriversi all'intero corso al costo di 200 euro oppure ai singoli incontri al costo di 30 euro ciascuno.

Il pagamento della quota dovrà essere corrisposto entro il 20 ottobre 2010 presso la Copisteria Forme via Masaccio 107/a Firenze.

**LE ISCRIZIONI DEVONO ESSERE EFFETTUATE ENTRO IL 20 OTTOBRE 2010**

La scheda d'iscrizione e le relative quote debbono essere compilate e lasciate presso la Copisteria Forme via Masaccio 107/a Firenze.

Scheda di iscrizione al corso "CONOSCERE SE STESSI PER STARE MEGLIO"

Nome \_\_\_\_\_

Cognome \_\_\_\_\_

Via \_\_\_\_\_

Città \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

Attività svolta \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

i dati personali saranno trattati secondo la vigente normativa sulla privacy.

da compilare e lasciare presso la Copisteria Forme via Masaccio 107/a Firenze.

