



La Piccola Palestra, in collaborazione con

l'Associazione Stella Blu, organizza:

## *Il valore delle 3 A*



Seminario pratico esperienziale:

*"Come migliorare l'autostima  
e le relazioni con gli altri"*

*30 novembre e 1 dicembre 2019*

*Le prossime date: 25-26 GENNAIO e 21-22 MARZO 2020*

## *Autostima*



Il valore della stima di sé non sta solo nel fatto che ci permette di sentirci meglio, ma nel fatto che ci permette di vivere meglio, di reagire alle sfide e alle opportunità in modo più appropriato e di sfruttare tutte le nostre risorse.



## *Seminario esperienziale di counseling*

### **Programma per sabato 30 novembre:**

ore 14,15: registrazione

ore 14.30: presentazione dei partecipanti e introduzione al tema attraverso un dialogo condiviso:

*Che cosa vuol dire la parola autostima? Che cos'è per te?*

ore 15,00: visualizzazione guidata e laboratorio espressivo

ore 16,30: pausa

ore 16,45: attivazione corporea

ore 17,15: in piccoli gruppi mi rappresento (narrazione)

ore 17,45: chiusura

### **Programma per domenica 1 dicembre:**

ore 9,45: saluti iniziali

ore 10.00: apporto teorico

ore 10:45: tecnica immaginativa e dialogo con l'inconscio

*Cosa è cambiato rispetto al mio pensiero iniziale?*

ore 12,30: chiusura

*INVESTIMENTO: 80€ a seminario, per 3 seminari 220€*



Il counseling è un intervento atto a migliorare le qualità di vita del cliente, rinforzando le capacità di scelta o di cambiamento rispetto alle difficoltà che la vita naturalmente ci presenta. E' un intervento che deriva da diversi orientamenti teorici e pratici quali ad esempio l'utilizzo della parte espressiva e corporea.

**Debora Nardin** Counselor ad indirizzo meta-corporeo e Psicomotricista

**Michela Zanin** Facilitatore espressivo

**dott. Hermes Piacentini** Psicologo, Psicoterapeuta, Psicoanalista, Socio APDE. Esperto in Psicoanalisi relazionale e contemporanea, Counseling, EMDR, Ipnosi e tecniche immaginative



*"Che sensibilità  
per il sole.  
Arrossire tutte le sere  
prima di tramontare"*

*Fabrizio Caramagna*

**La Piccola Palestra**, via Mazzini 5 - Muggiò - MB

*Per info e prenotazioni entro mercoledì 16 ottobre:*

344-2697276 o 366-7481224 [lapiccolapalestra@stella-blu.it](mailto:lapiccolapalestra@stella-blu.it)