



Cosa mi succede? Conoscere le proprie emozioni per imparare a stare al meglio



5 Incontri

Miriam Rossi

Il corso si propone di illustrare le principali emozioni nelle loro varie sfaccettature per imparare a stare meglio con se stessi.

Il corso prevede l'uso di tecniche di brainstorming e di momenti di discussione dove poter confrontarsi sui vari temi trattati.

I 5 incontri prevedono un excursus della sfera emotiva e delle sue principali caratteristiche, con un focus sui disturbi d'ansia e sulla depressione. L'obiettivo del corso è quello di fornire strumenti efficaci da poter utilizzare nella vita di tutti i giorni al fine di imparare a stare meglio con se stessi e con gli altri.

Date degli incontri: Dal 22 febbraio al 22 marzo - Lunedì ore 21 - 23

Costi e modalità di iscrizione - Ciclo di 5 incontri a 40 euro. È necessario iscriversi scrivendo a info@unipop-pistoia.it. Iscrizioni entro il 15 febbraio

Miriam Rossi: psicologa iscritta all'Albo degli Psicologi della Toscana, psicoterapeuta in formazione ad indirizzo Analitico Transazionale presso la scuola di psicoterapia "Performat" di Pisa. Svolge attività di libera professione nel suo studio dove si occupa di colloqui individuali e genitoriali e collabora con un centro di alimentazione e sport a Bologna.