

## **Non vivere a propria insaputa**

### **Tematica:**

L' autostima

L' intelligenza emotiva

### **Presentazione:**

Riprendersi la propria autonomia decisionale, non omologarsi, scegliere essendo capaci di rinunciare

### **Destinatari:**

tutte quelle persone che vogliono tornare ad essere protagonisti della propria vita, non più spettatori

### **Obiettivi didattici:**

Saper decidere in modo autonomo, migliorarsi a livello dell'intera personalità

### **Programma:**

Argomenti che affronteremo: i conflitti- l'amicizia-le passioni- il cibo-l'amore-il passato-il sonno-il presente

### **Metodologia didattica:**

Lezioni frontali, uso di slide, tecniche di rilassamento, dinamica di gruppo

### **Competenze acquisite al termine dell'attività formativa:**

Maggiore conoscenza di sé, capacità di non omologarsi, tecniche antistress che rimarranno in possesso di ogni partecipante