ISTITUTO MILLER
Scuola di Psicoterapia Cognitivo Comportamentale

Secondo incontro
9 novembre 2017

In collaborazione con la Biblioteca Civica Cervetto Rivarolo.

Ciclo di 4 incontri gratuiti: dal 26 ottobre - ore 16:30 – 17:45
presso la Biblioteca Civica - Cervetto Rivarolo, Sala Mostre e Conferenze, "Piano -1" - Genova

"Assertività: l'abilità di stare bene con se stessi e con gli altri"

Per Assertività si intende la capacità di esprimere in modo chiaro e diretto le proprie opinioni, i propri bisogni e le proprie emozioni, cercando di mantenere nel contempo un rapporto positivo con gli altri. Per molte persone questo è un traguardo difficile e spesso attribuiscono le proprie difficoltà interpersonali a caratteristiche che percepiscono come stabili e immutabili: pensiamo ai vari "sono timido", o "sono ansioso". Ma sono davvero condizioni immutabili?

Scopriremo insieme che l'Assertività si può imparare: è possibile migliorare e ampliare le proprie abilità per stare bene con gli altri e, non meno importante, stare bene con se stessi.

Dott.ssa Sara Franceschini

Istituto Miller
Corso Torino, 19 - 16129 Genova
Tel. +39 010 5707062
E-mail: segreteria@istitutomiller.it

www.istitutomiller.it