



Comune di San Giorgio in Bosco

# **PARIMenti** *Academy*

## **L'AUTOSTIMA**

*Percorso esperienziale per imparare a valutare e apprezzare se stessi e gli altri*

MERCOLEDÌ 6 e 20 FEBBRAIO 2019

**LA RUOTA DELLA MIA VITA: STATO ATTUALE E STATO DESIDERATO. PER POTENZIARE CONSAPEVOLEZZA, CRESCITA E AUTOSTIMA NELLO SVILUPPO DELLE PROPRIE ATTIVITÀ.**

*Docente: Nicoletta Maragno, Coach e Attrice Professionista*

MERCOLEDÌ 13 FEBBRAIO 2019

**LA FELICITÀ È UNA QUESTIONE DI EQUILIBRIO - INDICAZIONI PRATICHE PER ESSERE IN ARMONIA CON NOI STESSI: TECNICHE DI RILASSAMENTO, ANTI STRESS E RESPIRO.**

*Docente: Nadia Ferraresi, Coach e Formatrice aziendale*

MARTEDÌ 26 FEBBRAIO 2019

**STRATEGIE PRATICHE PER MIGLIORARE LA PROPRIA MOTIVAZIONE E AUMENTARE LA RESILIENZA AGLI URTI DELLA VITA LAVORATIVA.**

*Docente: Simone Marzola, Executive Coach e Formatore Professionista*

MERCOLEDÌ 6 MARZO 2019

**IL LINGUAGGIO DELLA VIOLENZA: INTUIRE, CAPIRE, PER POI REAGIRE.**

*Docente: Dott.ssa Cristiana Duregon, Psicologa/Psicoterapeuta*

**Gli incontri si svolgeranno presso la Sala Consiliare (Vicolo Bembo 1)  
del Comune di San Giorgio in Bosco, alle ore 20.45. Ingresso libero.**

**Al termine verranno consegnati degli attestati per chi ha partecipato ad almeno 3 incontri su 5.  
Per informazioni: [biblioteca@comune.sangiorgioinbosco.pd.it](mailto:biblioteca@comune.sangiorgioinbosco.pd.it), tel. 049 945 3261**

*“Arroganza è pensare di essere superiore agli altri. Autostima è non sentirsi inferiore a nessuno.”*