

IV EDIZIONE
ULTIMI POSTI DISPONIBILI

Impara a

Gestire le tue emozioni

Corso per scoprire il mondo delle emozioni e
apprendere strategie efficaci per gestirle

Psicologa Dott.ssa
Silvia Carrara



6 LEZIONI:

**1. LE EMOZIONI | 2. L'ANSIA | 3. LA RABBIA |
4. IL GIUDIZIO DEGLI ALTRI | 5. IL SENSO DI COLPA | 6. IL CORAGGIO**

**PRESSO LA BIBLIOTECA DI TERNO D'ISOLA
OGNI GIOVEDÌ DAL 2 MAGGIO
DALLE 20:30 ALLE 21:30**

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE €60 | ISCRIZIONI ENTRO IL 25 APRILE |
MASSIMO 20 POSTI |**

INFO E ISCRIZIONI:

• BIBLIOTECA DI TERNO D'ISOLA - 035 4940561 - BIBLIOTECA@COMUNE.TERNODISOLA.BG.IT

• DOTT.SSA SILVIA CARRARA - 349 3055156 - SILVIA@SILVIACARRARA.IT