

V EDIZIONE

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**

**BIBLIOTECA DI TERNO D'ISOLA
IL LUNEDÌ DAL 11 NOVEMBRE AL 16 DICEMBRE
DALLE 20:30 ALLE 21:30**

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE €60 |
ISCRIZIONI ENTRO IL 4 NOVEMBRE | 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