

LABORATORIO DI AUTOSTIMA E DI ASSERTIVITÀ

- CORSO IN AULA E GRUPPO DI AUTOAIUTO -

Desideri aumentare la fiducia in te stesso/a e nelle tue capacità?

Vorresti essere più efficace nell'affrontare i problemi, le persone e le decisioni?

Desideri migliorare il rapporto con te stesso e costruire relazioni soddisfacenti?

Vuoi imparare a comunicare in modo chiaro ed efficace e ad ottenere ciò che desideri?

Ti piacerebbe riuscire ad esprimere ciò che pensi, senti o desideri davanti agli altri?

Hai difficoltà ad essere efficace o sostenere il confronto in una conversazione?

Lavora con persone che hanno il tuo stesso Obiettivo con la guida di un Coach esperto!

Il Gruppo è una risorsa preziosa perché permette di condividere esperienze, vissuti, idee e soluzioni.

Il Gruppo moltiplica la sensazione di sostegno e non fa sentire soli o diversi,

ma uniti e più forti verso lo stesso Obiettivo!

ATTIVAZIONE

Il Corso di Gruppo “**LABORATORIO DI AUTOSTIMA E ASSERTIVITÀ**” è attivo:

- in Studio in alcuni periodi dell'anno
- a richiesta per gruppi di almeno 6 persone, anche a domicilio o in altre strutture idonee (Centri Estetici, Palestre, ecc..).

Contattami senza impegno per maggiori informazioni.

DURATA

La durata standard del Percorso di Gruppo è di 10 incontri a cadenza quindicinale.

Durata e frequenza possono tuttavia essere personalizzati in base alle esigenze.

COSTI

20 euro a persona ad incontro per gruppi fino a 8 persone

15 euro a persona ad incontro per gruppi dalle 9 alle 12 persone