

EMOZIONI EFFICACI

- IMPARA A GESTIRE POSITIVAMENTE LE TUE EMOZIONI -

Hai difficoltà a comprendere o a gestire le tue Emozioni?

Ti è difficile esprimere ciò che provi?

Ti sembra di non provare emozioni o di provarle con troppa intensità?

Quando sei in preda alle Emozioni non riesci più ad essere efficace?

Se stai vivendo una o più di queste situazioni

“EMOZIONI EFFICACI” È IL PERCORSO GIUSTO PER TE!

In questo percorso imparerai:

- a riconoscere le tue emozioni e a dare loro un nome
- a comprendere la loro funzione e a decodificare il messaggio che ti portano
- ad aumentare la tua “tolleranza” e la tua capacità di “contenimento emotivo”
- ad utilizzare costruttivamente le tue emozioni, sviluppando la tua intelligenza emotiva
- a non farti travolgere dalle emozioni, a rimanere alla guida e ad integrarle con la razionalità
- a migliorare il rapporto con te stesso/a
- a creare relazioni più soddisfacenti

COSTI

1 Seduta: 70 euro

6 Sedute: (420 euro) 380 euro