

IO SONO ASSERTIVO

- PERCORSO DI COMUNICAZIONE EFFICACE

E SVILUPPO DELL'ASSERTIVITÀ -

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

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

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

Ti capita spesso di essere aggressivo e di suscitare reazioni negative negli altri?

Tendi a rinunciare ai tuoi obiettivi o a metterti da parte davanti all'altro?

Vuoi imparare a costruire buone relazioni e a collaborare con gli altri?

Trova la Soluzione a tutto questo con il **Percorso di SVILUPPO DELL'ASSERTIVITÀ!**

Con questo percorso imparerai:

- a comunicare in modo efficace e a raggiungere i tuoi obiettivi
- a sviluppare sicurezza e fiducia in te stesso/a
- a esprimere il tuo parere, a fare richieste e proposte senza imbarazzo
- a rispettare te stesso e a far sentire rispettato anche l'altro
- a gestire le tue emozioni e a mitigare la tua aggressività
- a porti con maggiore decisione davanti a persone e situazioni, superando la tua passività
- a costruire relazioni costruttive, produttive e soddisfacenti

COSTI

1 Seduta: 70 euro

6 Sedute: (420 euro) 380 euro