



Il coraggio di essere

Un percorso di counseling esperienziale verso autenticità, confini e comunicazione consapevole

La vita di una donna è spesso attraversata da molte richieste: essere presente, efficiente, accogliente, forte, disponibile. Tra lavoro, famiglia, relazioni e responsabilità quotidiane, può accadere di mettere da parte i propri bisogni, di rimandare ciò che si sente, di adattarsi per evitare tensioni o conflitti.

“Il coraggio di essere” nasce come uno spazio sicuro e protetto in cui fermarsi, ascoltarsi e ritrovare centratura.

Cosa faremo

Durante i 6 incontri lavoreremo in modo esperienziale su:

- le proprie modalità relazionali abituali
- il conflitto interiore ed esterno
- la costruzione di confini chiari e rispettosi
- la comunicazione consapevole e assertiva

Ogni incontro (2 ore) prevede una centratura iniziale, un'introduzione al tema, un'esperienza e un momento di condivisione in gruppo.

A chi è rivolto

A donne che desiderano sentirsi più centrate, più sicure e più autentiche nelle proprie relazioni.

Iscrizioni

I posti sono limitati. Posti disponibili: massimo 10 partecipanti.

Per iscriversi o ricevere maggiori informazioni sui costi:
☎ +39 349 5344271 Sandra ☎ +39 348 3056239 Lucia

Se senti che è il momento di scegliere uno spazio per te, questo può essere il primo passo.

Dici sì quando vorresti dire no?
Ti riconosci in questa fatica?

Informazioni pratiche

Durata: 6 incontri
Cadenza: ogni 15 giorni circa
Giorno: Giovedì
Orario: 20:00 – 22:00
Sede: Vittorio Veneto (TV)

A BREVE

LE DATE

DI

SETTEMBRE

E

OTTOBRE