



DISY

PESCARA - BOIANO

Istituto di Formazione

accreditato presso la Regione Molise

corso di AUTOSTIMA e COMUNICAZIONE

a Pescara

tutti i giovedì dalle ore 18.00 alle ore 20.00

a Bojano

tutti i martedì dalle ore 19.00 alle ore 21.00

**formazione continua di
sviluppo personale e relazionale**

Con il metodo MORESTRA® “*La psicologia del quattro*”

PROGRAMMA:

Gestire le emozioni

Sviluppare la consapevolezza

Passare all'azione

Vivere in armonia con gli altri

Trasformare la paura in forza

Affrontare le credenze limitanti

Conoscere se stessi

Prendere decisioni

Autocontrollo

Problem solving strategico

Trovare la forza dentro di sé

Raggiungere obiettivi

Superare i conflitti

Comunicare messaggi mirati

Soluzioni strategiche allo stress

Cambiare abitudini

Comunicazione efficace

Rilassarsi piacevolmente

Motivazione

Gestione delle obiezioni

Per informazioni e iscrizioni: tel. 331.5786491