



PERCORSO DI

PSICOTERAPIA DI GRUPPO

Tematica

“ POTENZIARE LA STIMA DI SE' E VINCERE L'INSICUREZZA ”

Inizio 13 ottobre 2017

Possedere un buon livello di autostima rappresenta una risorsa importante nell'affrontare le difficoltà quotidiane:

- Offre la sicurezza necessaria per costruire un rapporto di coppia più equilibrato, basato su una migliore comunicazione interpersonale
- Sviluppa la fiducia necessaria per sostenere confronti, anche conflittuali, per elaborare perdite e accettare sconfitte
- Rafforza la calma offrendo una prospettiva positiva quando prevale la paura
- Apre le porte della speranza e della curiosità quando gli eventi ci bloccano, basandosi sulle proprie qualità

Il percorso approfondirà le dinamiche tipiche dell'autostima e il modo di attivarle efficacemente quando ci troviamo in difficoltà psicologiche e relazionali.

Una buona autostima può determinare un miglioramento dell'ansia, della depressione e delle relazioni.

il VENERDI ' dalle 19,00 alle 20,30

Il percorso previsto si articola in 10 sedute a cadenza settimanale

*Chi intende partecipare ne parli con il suo consulente o si [prenoti in segreteria](#)

*In seguito verrà contattato per un breve incontro preliminare con il dott. MAROSSI che guiderà il percorso.

Gli incontri hanno un costo di partecipazione di 200 euro

“Con la famiglia”

Via conventino, 8 ingr. 3 – Bergamo – tel. 035 4598350

Info@consultoriofamiliarebg.it