

C'È CHI DICE NO

A volte è difficile sottrarsi alle richieste degli altri, svincolarsi dalla pressione delle loro aspettative e riuscire ad affermare la propria opinione e il proprio gusto anche quando è impopolare. L'insicurezza, il timore del giudizio e del rifiuto, e la paura di ferire gli altri sono solo alcuni dei motivi che mettono spesso un freno al nostro desiderio di esprimerci liberamente per ciò che siamo. Si chiama **ASSERTIVITÀ**, ed è la capacità di manifestare in modo chiaro le proprie emozioni e opinioni senza aggredire l'interlocutore, ma anche senza subirlo passivamente. Il gruppo si propone di lavorare su queste capacità attraverso il confronto e l'arricchimento reciproco verso una maggiore libertà espressiva, per esplorare la possibilità di rispondere alle richieste e alle critiche, di dare e di ricevere apprezzamenti, di "mettere i paletti" e di riconoscere una buona immagine di sé nell'interazione.

Avvio percorso

giovedì 25 giugno ore 20.15

Il percorso si articola in **cinque** incontri
(25 giugno, 2, 9, 16, 23 luglio).

Presso il Centro Famiglia Cavallina
a Trescore Balneario.

Percorso gratuito.

I posti a disposizione sono limitati ed
è necessaria la preiscrizione.

Conduce: **Tania Da Ros**

Psicologa - Psicoterapeuta presso il
Centro Famiglia Cavallina.

 FONDAZIONE
ANGELO CUSTODE
ETS

CENTRO FAMIGLIA
CAVALLINA

 Val Cavallina



Centro Famiglia Cavallina
Via Fratelli Calvi, 1 – Trescore B.
Tel. 035.0072380
cavallina@fondazioneangelocustode.it



Prevenzione sostanze psicotrope (art. 2
Riparto Fondo Famiglia 2024).

Il Centro Famiglia Cavallina è un
servizio-progetto finanziato per tramite
di Regione Lombardia con il fondo per le
politiche della famiglia della Presidenza
del Consiglio dei Ministri.