



ARCI Educazione Permanente

Corsi di Cultura

ottobre 2010

Informazioni e Iscrizioni

Fino a sabato 16 ottobre 2010, presso Arci Treviso, via Bolzano 3,
tel 0422 410590, fax 0422 411162, www.arcitv.it

Orario Iscrizioni: da lunedì a venerdì, ore 9.00-12.30 e 15.00-19.30; sabato ore 10.00-12.30

Relazioni sociali

Conoscersi, accettarsi e migliorare

8 incontri / 16 ore

Insegnante Maria Cristina Cavazzin

Conoscersi meglio è un requisito fondamentale per comprendere le dinamiche interpersonali, migliorare le proprie relazioni, cambiare ciò che non soddisfa e vivere con maggior serenità.

- 1 Conoscersi per imparare ad accettarsi. Come si diventa ciò che si è.
- 2 Usare la mente per cambiare e il cuore per comprendere.
- 3 Credere in se stessi: immagine di sé, autostima, automotivazione, assertività. Ristrutturare la propria immagine. Capirsi e migliorarsi.
- 4 Consapevolezza e autocontrollo: la padronanza della propria vita.
- 5 Accettare e superare le sfide quotidiane: tecniche per la soluzione delle difficoltà. La comunicazione come espressione di sé.

Unico Turno

Inizio: giovedì 21 ottobre

Frequenza: il giovedì, ore 20.00-22.00, una volta alla settimana

Costo: 85 euro comprensivo di tessera Arci 2011 (ridotto 80 euro)