

Firenze

# AUTOSTIMA... COME RITROVARLA

Ovvero essere in grado di far accadere le cose, essere al timone della propria vita anche in momenti difficili. Onorare i propri bisogni per raggiungere una adeguata affermazione di sé. Alta o bassa, stabile o fluttuante, autentica o illusoria, l'autostima influenza il nostro benessere psicologico. Un percorso da seguire per conquistare una buona consapevolezza e rimanere in contatto con la realtà. La stima di sé ha un impatto incredibile sull'amore, sul lavoro e sulla lotta per la felicità.

Al punto che se questa necessità umana rimane frustrata, ne soffre tutto lo sviluppo come individui. Spesso si parla di educazione alla stima di sé, una capacità che si crea nell'infanzia e che possiamo aiutare a sviluppare ed accrescere in tutto l'arco della vita.

Sembra proprio difficile oggi realizzare il proprio potenziale umano senza una sana autostima, quindi diventa un valore che coinvolge il soggetto e di riflesso la società.

**Laboratorio teorico-pratico di 8 incontri è rivolto a tutti coloro che vogliono riacquistare o migliorare questa dimensione di sé.**

Presso: S.M.S. Di Rifredi - Via Vittorio Emanuele 303 - Firenze -  
tutti i **lunedì dalle ore 19.00 alle ore 20.30**  
Aprile - Maggio - Giugno

**Costi Laboratorio:** € 50 mensili

**Conduce:** Fiorella Tonello, psicologa e formatrice Sico

Per informazioni, prenotazioni e iscrizioni:

**Cell. 335 6850263 Mail: [fiorella.tonello@virgilio.it](mailto:fiorella.tonello@virgilio.it)**

Per conoscerci meglio: <http://associazioneadatta.wordpress.com>