

LATO A

CONDUTTRICI DEL GRUPPO

Maria Pia Sinisi Psicologa e Psicoterapeuta. Iscritta all'Albo degli Psicologi e dei Psicoterapeuti della Regione Puglia (n.423 del 2.02.1990). Mediatrice Familiare. Giudice Onorario presso il Tribunale per i Minorenni di Lecce dal 1998. Dal 1990 svolge attività di psicologa e di psicoterapeuta su adulti interessandosi di problematiche psicologiche e disturbi di personalità.

Elisa Albano Psicologa, autrice e Trainer motivazionale si interessa da molti anni di problematiche delle donne e di crescita della persona. E autrice del libro: *"Mai più scema. (Dalle trappole all'eccellenza)"*, Lupo Editore, testo sul recupero e lo sviluppo dell'autostima e delle potenzialità femminili. Iscritta all'Albo degli Psicologi del Lazio con n. 5513, dal 9 Settembre 1994

Dott.ssa Sinisi Maria Pia

Psicologa - psicoterapeuta
Mediatrice familiare

Dott.ssa Albano Elisa

Psicologa - Criminologa

PERCORSO PSICOTERAPICO
SULL'AUMENTO DELL'AUTOSTIMA E
DEL TONO DELL'UMORE

SVILUPPA LA TUA AUTOSTIMA



Ciclo di incontri per il recupero e lo sviluppo dell'autostima, per una migliore definizione dell'immagine di sé e la conquista di un atteggiamento sempre vincente.

Presso Studio dott.ssa Sinisi Maria Pia

Via Buonarroti, 36
Castromediano (Lecce)

Per informazioni e prenotazioni:

339.1283796

E-mail: mariapia.sinisi@libero.it

LATO B

PERCORSO PSICOTERAPICO SULL'AUMENTO DELL'AUTOSTIMA E DEL TONO DELL'UMORE

Migliorare la propria autostima significa recuperare una vita più sana, equilibrata e serena.

Puoi comprendere e apprendere come stare meglio con te stesso e con gli altri, come rendere più efficaci le tue prestazioni e avere più successo in ogni ambito della tua esistenza

Tre cicli di incontri di due ore circa ciascuno dove poter affrontare e sviscerare tutte le maggiori tematiche psicologiche di tuo interesse. Un'occasione per ristabilire il giusto contatto con te stesso.

PRESENTAZIONE: L'autostima è alla base di ogni nostra azione e decisione e determina il nostro malessere o benessere psico-fisico. Il percorso che proponiamo tende ad offrire la massima consapevolezza possibile sulle dinamiche relative ad una bassa o alta autostima e a promuovere atteggiamenti vincenti e di padronanza emotiva.

DESTINATARI: Il corso si rivolge a tutte le persone dai 15 anni in su, che vogliono vedere rafforzata la stima personale e la propria personalità, credere di più in se stesse e negli altri, guardare alla vita e alla quotidianità con obiettivi ottimistici e vincenti, orientando la propria mente verso la positività e il successo. Il numero massimo previsto sarà di 10 partecipanti.

OBIETTIVI: Offrire a quanti ne sentano il bisogno, strumenti validi e duraturi nel tempo per far fronte alle problematiche della vita e prevenire stati emotivi depotenzianti.

METODOLOGIA: Il corso è articolato in 12 incontri teorico-pratici, con una metodologia che prevede:

- divulgazione e approfondimenti teorici delle tematiche di volta in volta proposte;
- esercitazioni pratiche, simulate, giochi di ruolo, momenti di rilassamento e visualizzazione;
- elaborazione, confronto e condivisione dei vissuti e delle tecniche acquisite

DURATA: Il percorso avrà una durata di tre mesi, con incontri settimanali di due ore circa ciascuno.

COSTO: Il costo complessivo è di 300€

INFORMAZIONI

Le domande di adesione dovranno pervenire entro il 15 settembre.

Il pagamento può essere effettuato in un'unica soluzione ad inizio corso o suddiviso in tre rate di 100€ ciascuno, all'inizio di ogni mese.

All'atto di iscrizione dovrà essere versata la somma di 50€ come anticipo per l'intero corso.

Per informazioni e prenotazioni:

339.1283796

E-mail: mariapia.sinisi@libero.it