



E' un gruppo di crescita personale, basato sull'integrazione di diversi metodi di psicoterapia di elevata efficacia, per conoscersi e scoprire il proprio modo di comunicare e per trasformarlo, migliorando il rapporto con se stessi e con gli altri.

Obiettivi

- ▶ conoscenza del proprio stile di comunicazione
- ▶ miglioramento dell'autostima, cambiando la comunicazione interiore e quella esterna
- ▶ accrescimento delle proprie risorse personali nella comunicazione
- ▶ aumento dell'assertività e dell'espressione positiva delle proprie emozioni
- ▶ accrescimento del benessere psico-fisico

Struttura del percorso

- ▶ 2 incontri individuali iniziali di conoscenza di sé, autoconsapevolezza dei bisogni e definizione degli obiettivi
- ▶ 20 incontri in gruppo, con cadenza settimanale (esclusi periodi festivi e con pausa ad agosto)

Sede: Centro ASPEN, sede di Via Vaccarini, 1, Palermo

Conduttori: dott.ssa Monica Monaco e dott.ssa Maria Antonina Parisi

L'attività prevede un contributo mensile

PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI

E-mail a centroaspen@libero.it, indicando "gruppo comunicare meglio per star meglio"
Coordinamento del centro clinico: 350/0451885 (ore pomeridiane o sabato mattina)