

Centro Italiano Femminile Comunale di Pisa

propone

*LA PACE VIENE DA DENTRO*

**Se vuoi puoi**

**Tecniche pratiche per un cambiamento possibile.**

Un percorso esperienziale di evoluzione e crescita personale alla scoperta del proprio potenziale

Conduce **Massimo Cortini**, Counselor Professionista, Trainer Counselor, Formatore in Comunicazione, insegnante di meditazione.

Obiettivi:

* acquisire competenza emotiva e gestire la rabbia
* rinforzare l'assertività e la capacità di ascolto profondo
* orientarsi verso il cambiamento desiderato
* sviluppare consapevolezza di sé

Il percorso si articola in 4 incontri di 2 ore ciascuno dalle **17.00 alle 19.00** ogni 15 giorni a partire da sabato **8 aprile** presso la sede CIF di **Via S. Paolo 62, Pisa**

Per info: CIF Lungarno Gambacorti 5/6 Pisa cifcompisa@gmail.com