

ONYHANA

ASSOCIAZIONE CULTURALE ONYHANA

Via Venezian, 18

20133 Milano

Tel. 0270127984

cell. 335.282870

www.onyhana.it

info@onyhana.it



corso di

AUTOSTIMA

Condotto da Samadhi Mattaliano

ONYHANA

LABORATORIO ESPERIENZIALE ED EMOZIONALE

CONSIDERAZIONE E VALUTAZIONE DI SÉ

Senza una adeguata valutazione di se stessi, la vita appare triste, faticosa nel raggiungimento dei propri intenti e obiettivi, e soprattutto limitante nelle relazioni affettive e di lavoro.

In questo corso esperienziale si imparano ad utilizzare tecniche e metodi che accrescono la propria forza auto-determinante.

Verrà fornito 1 CD audio e 1 dispensa di esercizi pratici

**LA NOSTRA AUTOSTIMA
SI ELEVA QUANDO:**

**Facciamo scelte coraggiose
Comunichiamo con sicurezza
Amiamo ciò che facciamo**

TEMI TRATTATI :

- **I limiti che la mente pone**
- **Il fallimento nelle relazioni e nel lavoro**
- **False identità, maschere, corazze**
- **Vittima e tiranno**
- **Il diniego di se**
- **Sradicare schemi e credenze**
- **Recuperare stima e valore**
- **L'io interiore e la colpa**
- **Scoprire talenti e risorse all'interno di noi**