



Mind **your** Book in biblioteca Gallaratese

Assertività

Esprimere se stessi senza metterci in secondo piano o risultare aggressivi

Con Chiara Daldosso, Raffaele Guido e Elena Rizzi

A volte è impensabile chiedere un permesso al capo? Chiedere aiuto a nostra/o moglie/marito ci mette in crisi e finiamo per litigare? Ci capita di non riuscire ad esprimere il nostro disaccordo con gli amici? A volte ci imbarazziamo nel dire che non abbiamo capito? Facciamo fatica a rifiutare proposte che vorremmo rifiutare?

Se talvolta viviamo situazioni come queste, allenarci sulla nostra capacità assertiva potrebbe aiutarci!

**giovedì 31 maggio 2018
ore 18.00**

INGRESSO LIBERO con PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA
in biblioteca, per telefono ai numeri 3913740191-3457164121-0288464270 o con una mail a trovalatuastoria@gmail.com

Con il patrocinio dell'Ordine Psicologi della Lombardia (OPL) e della Società Italiana di Psicoterapia Cognitivo Comportamentale (SITCC)



Comune di
Milano

**Via Quarenghi 21 | MUNICIPIO 8
Info e prenotazioni 0288464270**

milano.biblioteche.it | facebook.com/SBM.Milano