

SAI DIRE DI NO?

MINI-WORKSHOP CONDOTTO DALLA DOTT.SSA NADIA ROTELLI

**In certi momenti e situazioni appare ovvia la necessità di dire di NO, eppure l'abitudine ed altri fattori sociali portano a dire di SI'.
Come può accadere?**

Spesso capita di sentirsi in crisi o di trovarsi in situazioni complicate perché non si è stati capaci di dire NO a qualcuno o a qualcosa che non piace o soddisfa.

Imparare a dire di NO equivale a fare rispettare agli altri le proprie priorità ed esigenze. Per farlo è importante ascoltarsi e domandarsi: "Fare le cose contro la propria volontà, come mi fa sentire?". Non dire NO al momento giusto rischia di sottrarre possibilità e risorse all'individuo, limitandolo e annullando il "sentire" emotivo.

Questo incontro ci permetterà di imparare a sentire e rispettare anche le proprie priorità ed esigenze.

**IL WORKSHOP SI TERRA' PRESSO IL CENTRO BERNE,
PIAZZA VESUVIO 19 – MILANO,
MERCOLEDI' 16 NOVEMBRE 2016 ALLE ORE 18,30.**

LA PARTECIPAZIONE E' LIBERA

**E' INDISPENSABILE L'ISCRIZIONE CONTATTANDO LA SEGRETERIA
DEL CENTRO, DAL LUNEDI' AL VENERDI' DALLE 14,30 ALLE 18,30.
TELEFONO: 02/4987357**