

Dottorssa
Eddy Spezzati

- Psicologa
- Psicoterapeuta
- Pedagogista
- Formatrice
- Specializzata in psicoterapia breve strategica
- Mi occupo di disturbi d'ansia, attacchi di panico, fobie, pensieri ossessivi, supporto e terapia in momenti di difficoltà generale
- Esperta in tecniche di rilassamento e gestione dello stress
- Master in supporto alle vittime di incidenti stradali ed ai famigliari
- Abilitazione EMDR



COMUNICARE SIGNIFICA FARE UN'AZIONE, PROPRIO COME CORRERE, SALTARE, BALLARE. QUINDI, SE NE COMPRENDIAMO LE REGOLE E GLI SCHEMI DI REALIZZAZIONE, POSSIAMO USARLA IN MODO PIU' CONSAPEVOLE ED EFFICACE, CON BENEFICIO NOSTRO E DI CHI CI STA ACCANTO.



StudioEkip

SOLUZIONI PER IL BENESSERE DELLA PERSONA



Località Fondi 18, Agnosine, BS
Sito: www.EkipSalute.it / E-mail: info@ekipsalute.it / Tel. 0365 189 6352

ASSERTIVITA':
farsi valere senza offendere o lasciarsi schiacciare



Riuscire a dire ciò che si sente e pensa senza diventare aggressivi o, al contrario, passivi

Dottorssa
EDDY SPEZZATI
psicologa
Psicoterapeuta, formatrice

Telefono 338 3915573

IO VORREI DIRTI CHE ...

L'assertività è la capacità di esprimere le proprie idee ed emozioni in modo trasparente ed efficace.



E' una modalità comunicativa che permette di dire ciò che si sente e pensa senza doversi trattenere (e diventare

quindi passivi)

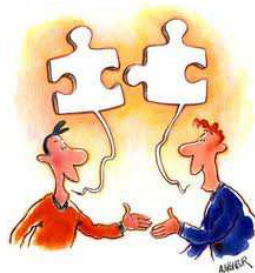
oppure, al contrario, senza doversi imporre o

urlare (e diventare quindi aggressivi)



Perché partecipare a questo corso

- Per non sentirsi obbligati a dire sempre di "SI"
- Per non sentirsi in colpa quando si dice di "NO"
- Per sperimentarsi in modalità di comunicazione più soddisfacenti per se stessi e per le relazioni con gli altri



Struttura del corso

Il corso si terrà nelle serate di

- **MARTEDÌ 23 MAGGIO**
- **MARTEDÌ 30 MAGGIO**
- **dalle 20.30 alle 22.30**

Dove

Presso STUDIO EKIP, ad Agnosine ,
località Fondi, n.18.

Modalità formativa

Il corso alterna momenti di lezione frontale ad esercitazioni attive

Costo

Il costo complessivo del corso è di

30 euro

(20 euro per i partecipanti al precedente corso sulla comunicazione)

Numero massimo di iscritti:

20 persone

Modalità di iscrizione

- Telefonando, inviando un messaggio o un whatsapp al numero **338 3915573**
- Mandando una mail a **eddy.spezzati@gmail.com**
- Chiamando lo **0365 1895362**
- **ENTRO VENERDÌ 19 MAGGIO**