



Comune di  
Milano

**Biblioteca Crescenzago**  
**Viale Don Orione 19 | 02884.65808**

## **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 13 settembre 2018**  
**ore 20.30**

Una iniziativa di approfondimento  
nell'ambito del progetto Mind Your Book

Cos'è Mind Your Book?

Per chiunque li richieda Mind Your Book  
offre 2 incontri di supporto psicologico  
gratuiti con psicologi iscritti all'Albo  
degli Psicologi della Lombardia.

Per info: [trovalatuastoria@gmail.com](mailto:trovalatuastoria@gmail.com)

Facebook: [mindyourbook](https://www.facebook.com/mindyourbook)

**Chiara Daldosso** è psicologa clinica e del lavoro,  
psicoterapeuta in formazione.

**Raffaele Guido** è psicologo clinico e forense,  
psicoterapeuta in formazione.

**Elena Rizzi** è psicologa clinica ed educatrice,  
psicoterapeuta in formazione

**INGRESSO LIBERO con  
PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA**

in biblioteca oppure telefonando a:  
391 3740191 - 345 7164121 - 02 88464270  
o ancora inviando una mail a:  
[trovalatuastoria@gmail.com](mailto:trovalatuastoria@gmail.com)

Con il patrocinio di OPL  
(Ordine Psicologi Lombardia)



Mezzi pubblici > M2 (Cimiano), 44, 51, 53, 56, 75  
[c.bibliocrescenzago@comune.milano.it](mailto:c.bibliocrescenzago@comune.milano.it)  
[milano.biblioteche.it](http://milano.biblioteche.it) | [facebook.com/SBM.Milano](https://www.facebook.com/SBM.Milano)