



Centro Berne
L'Analisi Transazionale Relazionale

DENTRO E FUORI DALL'ANSIA

MINI-WORKSHOP CONDOTTO DAL DOTT. GAETANO COTENA

Alzi la mano chi non ha mai provato ansia.

Conosciamo tutti questo stato della nostra mente, che potremmo dire anche essere uno stato del nostro cuore.

Ma cosa ci segnala questa emozione, che può aiutarci a comprendere di più su noi stessi? E come possiamo, inoltre, come individui in relazione - come genitori, come dipendenti d'azienda, come medici, insegnanti e professionisti in generale - usare frasi e atteggiamenti che non favoriscano nei nostri interlocutori questa sensazione di disagio, che talvolta rischia di inficiare la vita relazionale e le prestazioni?

A partire dall'esplorazione dei significati diversi dell'ansia e delle sue espressioni, parleremo di come attivare modalità relazionali e comunicative rassicuranti, verso noi stessi e verso l'altro.

**IL WORKSHOP SI TERRA' PRESSO IL CENTRO BERNE,
PIAZZA VESUVIO 19 – MILANO,
MARTEDI' 30 GENNAIO 2018 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**