



DALL'ADOLESCENZA ALLA "TERZA ETÀ": QUALUNQUE RUOLO SI RICOPRA IN FAMIGLIA, AL LAVORO, NELLA SOCIETÀ...**TEMATICHE E PROPOSTE CONCRETE PER SENTIRSI BENE E MIGLIORARE I PROPRI ATTEGGIAMENTI DI VITA OGNI GIORNO.**

SETTEMBRE.

MER. 15 - H18.30-20.00: Adulti equilibrati e coraggiosi: difficile ma possibile.

GIO. 16 - H21.00-22.30: Stress da "vita vissuta": provare a gestirsi meglio.

MER. 29 - H18.30-20.00: Adulti ottimisti e pazienti: benessere quotidiano.

GIO. 30 - H21.00-22.30: Voglia di cambiamento: "ri-definirsi" ad ogni età.

OTTOBRE.

SAB. 2 - H10.00-11.30: Adulti con "Infiammazione Emotiva"? Idee per non star male.

SAB. 16 - H10.00-11.30: Madri in cerca di perfezione? Indicazioni per rilassarsi.

SAB. 30 - H10.00-11.30: Padri moderni efficaci? Investire nel ruolo educativo.

NOVEMBRE.

SAB. 6 - H10.00-11.30: Pensare positivo e imparare a sperare pt.1

SAB. 20 - H10.00-11.30: Pensare positivo e imparare a sperare pt.2

DICEMBRE.

MER. 1 - H18.30-20.00: Affrontare le proprie fatiche emotive pt.1

GIO. 2 - H21.00-22.30: Sviluppare forza di volontà e motivazione pt.1

MER. 15 - H18.30-20.00: Affrontare le proprie fatiche emotive pt.2

GIO. 16 - H21.00-22.30: Sviluppare forza di volontà e motivazione pt.2

INFORMAZIONI

COSTO: 25€ a connessione
MODALITÀ: online su piattaforma Zoom
ISCRIZIONI: todaro.segreteria@gmail.com