



# Sento quindi Valgo

Un viaggio all'ascolto delle nostre emozioni attraverso lo sviluppo dell' auto-consapevolezza

## ***Percorso di crescita personale di 5 incontri in gruppo***

Incontro "zero" di  
presentazione

**12 APRILE 2023**

**20:00 - 22:00**

CONDOTTO DA:

**Anna Beretta**

Counselor Professionista

**Marianna Gabriele**

Counselor Professionista

Conoscere noi stessi e le nostre emozioni rappresenta il primo passo per far sì che si possa raggiungere un maggior benessere personale. Non è sempre facile!

A volte le aspettative su di noi possono diventare un limite che impedisce di vivere secondo il nostro ritmo interiore e le nostre reali esigenze. Così come un atteggiamento autocritico e la convinzione di non poter far nulla per migliorare le situazioni, danneggia la nostra autostima e aumenta la sfiducia nelle nostre capacità.

Concederci il tempo di ascoltare le nostre emozioni, acquisire consapevolezza delle proprie dinamiche interiori e su come muovere il primo passo ci aiuta quindi a perseguire il nostro benessere e, di conseguenza, anche quello delle nostre relazioni.

I temi riguarderanno i **nostri pensieri e convinzioni più frequenti**, il **loro impatto sulle nostre azioni**, il **contatto con i nostri bisogni più intimi**, l'**ascolto delle proprie emozioni** e la **comprensione dei loro significati** fino alla scoperta del **nostro potenziale nascosto o scarsamente espresso**.

## INCONTRO ZERO GRATUITO

12 aprile 2023 dalle 20:00 alle 22:00:

un appuntamento gratuito per sperimentarsi e conoscersi prima di avviare il percorso

## LE DATE DEL PERCORSO

**26 aprile 2023:** Le convinzioni limitanti e potenzianti

**17 maggio 2023:** Le critiche interiori

**31 maggio 2023:** Il potere delle emozioni!

**7 giugno 2023:** La paura della paura

**21 giugno 2023:** Il nostro Daimon: siamo esseri unici ed irripetibili!

## DESTINATARI

Il percorso di crescita è rivolto a chiunque desideri approfondire la conoscenza di sé attraverso le tematiche e gli strumenti proposti, così come ai Counselor diplomati e in formazione.

## CONDUCONO

### ANNA BERETTA

Counselor Professionista iscritta Reico n° 2016 formatrice aziendale, EQ Six Seconds Practitioner, operatrice olistica

### MARIANNA GABRIELE

Counselor Professionista iscritta Reico n° 2020, responsabile di progetti di intelligenza emotiva per scuole primarie

## INFO E ISCRIZIONI

Percorso di crescita personale c/o sede **Aspic Milano**  
Via Tolmezzo 5/1

Posti limitati - max 12 partecipanti

**Iscrizioni all'incontro zero entro il 10 aprile 2023**

**Iscrizioni al percorso entro il 21 aprile 2023**

Per info e iscrizioni: [segreteria@aspicmilano.com](mailto:segreteria@aspicmilano.com) -  
Tel. 02 70006555

### Costi:

**Soci Aspic:** €130 per i 5 incontri del percorso di crescita

**Non soci/Esterni:** €130 per i 5 incontri del percorso di crescita +  
€ 65 di quota associativa annuale