

Propone ai propri Soci

AUTOSTIMA ADULTA: NON QUELLA DEI MANUALI

Incontro divulgativo esperienziale

Giovedì 5 febbraio 2026 - Ore 20.30

A chi è rivolto

Adulti che faticano a riconoscere il proprio valore, spesso a causa di aspettative, confronti o giudizi interiori.

Contenuti:

Cos'è davvero l'autostima nell'età adulta - Il peso delle esperienze passate e delle delusioni - Autostima e autenticità - Perché il confronto con gli altri indebolisce il valore personale

Obiettivi dell'incontro:

Superare una visione "idealizzata" dell'autostima
Favorire una relazione più gentile con sé stessi
Riconoscere risorse e limiti senza giudizio
Stimolare un senso di valore più stabile e profondo

Durata: circa 2 ore

PER INFO E ISCRIZIONI: telefonare esclusivamente al **328 875 8100**
dal Lunedì al Venerdì, dalle ore 15 alle 18