

**VI EDIZIONE**

# IMPARA A GESTIRE LE TUE EMOZIONI

CORSO PER SCOPRIRE IL MONDO DELLE EMOZIONI E  
APPRENDERE STRATEGIE EFFICACI PER GESTIRLE

PSICOLOGA DOTT.SSA  
SILVIA CARRARA



**6 LEZIONI:**

**1. LE EMOZIONI | 2. L'ANSIA | 3. LA RABBIA |  
4. IL GIUDIZIO DEGLI ALTRI | 5. IL SENSO DI COLPA | 6. IL CORAGGIO**

**BIBLIOTECA DI TERNO D'ISOLA  
IL GIOVEDÌ DAL 6 FEBBRAIO AL 13 MARZO  
DALLE 20:30 ALLE 21:30**

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE €60 |  
ISCRIZIONI ENTRO IL 27 GENNAIO | MASSIMO 20 POSTI |**

**INFO E ISCRIZIONI:**

**• BIBLIOTECA DI TERNO D'ISOLA - 035 4940561 - BIBLIOTECA@COMUNE.TERNODISOLA.BG.IT**

**• DOTT.SSA SILVIA CARRARA - 349 3055156 - SILVIA@SILVIACARRARA.IT**