

“Il rapporto tra noi stessi e gli altri” due percorsi gratuiti a cura del Consultorio Familia Forum del Centro Gulliver

Pubblicato: Venerdì 11 Dicembre 2020



In arrivo due occasioni formative particolarmente interessanti organizzate dal **Consultorio Familia Forum del Centro Gulliver**. Si tratta di un **webinar** e di un **ciclo di incontri** per approfondire alcune tematiche legate alla nostra **vita di relazione** e per sperimentare sempre maggior benessere nel rapporto con noi stessi e con gli altri.

Primo appuntamento previsto per **martedì 15 dicembre dalle ore 17:45 alle ore 19:00** con “**Fame d’aria: alimentazione e stress**”. Un webinar per parlare di alimentazione e benessere, del rapporto tra il cibo e le emozioni, per prendere sempre più consapevolezza nell’ascolto del proprio corpo e delle proprie emozioni legate all’atto del mangiare. Condurranno Manuela D’Antonio (psicologa e psicoterapeuta) e Valeria Genduso (psicologa e psicoterapeuta)

La seconda proposta è “**Social Training**”, un ciclo di **12 incontri interattivi a cadenza settimanale** per allenare le nostre “soft skills”, quelle abilità sociali che ognuno di noi possiede, ma che per particolari esperienze o contesti di vita non ha avuto modo di sviluppare in modo adeguato alle sue esigenze. Gli incontri si terranno di giovedì, dalle 17.45 alle 19:00. Incontro di presentazione del percorso giovedì 17 dicembre alle ore 17:45.

Entrambi i percorsi, **gratuiti e rivolti ad adulti e giovani dai 18 anni**, si svolgeranno in modalità online sulla piattaforma zoom.

È richiesta iscrizione obbligatoria. Info ed iscrizioni: consultorio@gulliver-va.it; +39 334 39 26 722

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it