



F94.0 Un incontro con l'associazione fissato per mercoledì 20 marzo

Difficoltà nella comunicazione Gli incontri all'ex Venchi Unica

■ Proseguendo nella sua serie di incontri gratuiti, l'associazione F94.0 propone un nuovo incontro da non perdere: "Comunicazione. Le difficoltà nella comunicazione. Imparare ad esprimere sé stessi senza colpa e paura", fissato per mercoledì 20 marzo 2024, alle 20.30, nello spazio dell'ex Venchi Unica a Torino. Questi appuntamenti, guidati dal dottor Alfredo De Marinis, psicologo e psicoterapeuta, sono dedicati all'approfondimento e al potenziamento di diverse di-

mensioni del benessere psicologico, incentrati sulla comunicazione efficace e sulle strategie per affrontare ansia e stress. Attraverso metodologie pratiche e dirette, si mira a fornire ai partecipanti strumenti validi per gestire le quotidiane sfide emotive, promuovendo un'espressione di sé libera da remore e timori.

L'evento del 20 marzo si inserisce in una più ampia serie di incontri che spaziano dalla crescita dell'autostima alla gestione emozionale, esplo-

rando anche argomenti specifici come la sfida delle convinzioni limitanti e l'approccio alla sessualità. Gli incontri, programmati ogni mercoledì sera fino al 17 aprile, rappresentano un'occasione unica per acquisire abilità concrete finalizzate a un'esistenza più armoniosa e appagante.

Data la limitazione dei posti, si sottolinea l'importanza di prenotare in anticipo per garantirsi un posto a queste significative serate di formazione e sviluppo personale.