

# LOTTARE CONTRO DOLORE E MALESSERE: UTILE OPPURE NO?

**"SPEGNERE"  
L'INTERRUTTORE  
DELLA LOTTA E  
SEGUIRE I  
PROPRI VALORI**

**SCLE**<sup>ONLUS</sup>  
**ROSI**  
**MULTI**  
**IPLA**  
associazione  
italiana

**QUANDO?**

LUNEDÌ 15 E 22  
GENNAIO 2018

**DOVE?**

SEZIONE AISM  
ROVERETO

**ORE 9:30 - 11:30**

**PERCORSO RIVOLTO AD UTENTI, FAMIGLIARI E OPERATORI**



**0461 218855**



**INFO@INMENTE.TN.IT**

**WWW.INMENTE.TN.IT**

# GESTIRE I PENSIERI NEGATIVI E L'ANSIA PER RITROVARE LA TRANQUILLITÀ

## TECNICHE PER RI - CREARE ESPERIENZE DI CALMA E PACE INTERIORE

**SCLE**<sup>ONLUS</sup>  
**ROSI**  
**MULT**  
**IPLA**  
associazione  
italiana

### QUANDO?

MARTEDÌ  
21, 28 NOV 2017

### DOVE?

SEZIONE AISM  
ROVERETO

ORE 9:30 - 11:30

PERCORSO RIVOLTO AD UTENTI, FAMIGLIARI E OPERATORI

# SVILUPPARE LA REGOLAZIONE DELLE EMOZIONI PER UN MAGGIOR BENESSERE

## ABILITÀ PER SUPERARE MOMENTI DI CRISI E DIEFFICOLTÀ EMOTIVA

**SCLE**<sup>ONLUS</sup>  
**ROSI**  
**MULT**  
**IPLA**  
associazione  
italiana

### QUANDO?

24, 31 OTT 2017  
7, 14 NOV 2017

### DOVE?

SEZIONE AISM  
ROVERETO

ORE 9:30 - 11:30

PERCORSO RIVOLTO AD UTENTI, FAMIGLIARI E OPERATORI

