



## **PROGRAMMA**

*Inizio ore 930- Pausa 1230-1330- Fine Lavori 1830*

### I PARTE

Alimentazione, nutrizione e strategie

Esercizi di conoscenze

### II PARTE

Psicologo

Dieci gruppi raccontano la loro storia

### III PARTE

Migliorare l'autostima

Esercizi

### IV PARTE

Interazione psicologo, PNL medico nutrizionista

### V PARTE

Tecniche di autodifesa

### VI PARTE

Introduzione ai pensieri positivi

### VII

Ancoraggio delle emozioni positive



Un'iniziativa  
**BOSTON WORLD SRL**  
Ente Accreditato per la Formazione  
Regione Lombardia id op 172320