



Comune di
Milano

Biblioteca Gallaratese

Via Quarenghi 21 | 0288464270

Come ti senti?

Alla scoperta delle nostre emozioni

Che figura!

Di Chiara Daldosso e Elena Rizzi
con il patrocinio di OPL
(Ordine Psicologi Lombardia)



venerdì 26 ottobre 2018
ore 18.30

Nessuno/a è più imbranato di me!
Non posso farlo, chissa cosa penserebbero di me!
Meglio evitare tanto non sarò all'altezza!
Tutti vedono che sto arrossendo e vorrei scomparire... Sono un disastro!
Non sarò mai brava/o come gli altri...
La vergogna è un'emozione che ci "obbliga" ad evitare certe situazioni o a farne altre.
Scopriamo insieme questa emozione "sociale" e cerchiamo di capire perché ci fa soffrire

Una iniziativa di approfondimento nell'ambito del progetto Mind Your Book

Cos'è Mind Your Book?

Per chiunque li richieda Mind Your Book offre 2 incontri di supporto psicologico gratuiti con psicologi iscritti all'Albo degli Psicologi della Lombardia.

Per info: cometisenti5@gmail.com

Facebook: [mindyourbook](https://www.facebook.com/mindyourbook)

Chiara Daldosso è psicologa clinica e del lavoro, psicoterapeuta in formazione.

Elena Rizzi è psicologa clinica ed educatrice, psicoterapeuta in formazione

**INGRESSO LIBERO con
PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA**
in biblioteca oppure telefonando a:
391 3740191 - 02 88464270
o ancora inviando una mail a:
cometisenti5@gmail.com



Mezzi pubblici > M1 (Uruguay-Bonola), 40, 68, 69
c.bibliogallaratese@comune.milano.it
milano.biblioteche.it | [facebook.com/SBM.Milano](https://www.facebook.com/SBM.Milano)