



# Pensiero ed emotività: *strategie pratiche di gestione emotiva*

**Martedì 18 giugno alle 20.30-22**

Incontro aperto a tutti (adulti, ragazzi, genitori, insegnanti...) per imparare a gestire le emozioni, attraverso i principi della *Rational Emotive Therapy*.



I pensieri diventano sovente emozioni e le emozioni, in molte circostanze, diventano a loro volta pensieri, tanto da poter affermare che sotto certi aspetti siano essenzialmente la stessa cosa. «Sopprimi la tua opinione ed avrai cancellato il ‘sono stato insultato’. Sopprimi il ‘sono stato insultato’ e avrai cancellato l’insulto» (Marco Aurelio).

L’incontro è guidato dalla **dott.ssa Maria Cristina Senziani, psicopedagogista.**

**Dove:** via Badia 74, Gessate (MI)

**Contributo di partecipazione:** 5 euro per chi è già associato per il 2024, per chi non è associato 15 euro (è inclusa l’adesione all’associazione di 10 euro, valida a fini assicurativi per tutte le attività dell’anno).

Informazioni e prenotazioni:

[psicologiagessate@gmail.com](mailto:psicologiagessate@gmail.com) 333.6644928