

# L'ART DE VIURE AL COL·LEGI



Sota aquest títol us volem oferir una nova sèrie de tallers teòrics i pràctics de dues hores de duració amb la col·laboració de la **Sophia Blasco**, assessora i coach, que ens ajudaran a millorar la nostra convivència amb nosaltres mateixos i amb el món harmònicament, a viure en coherència amb els nostres valors, a desenvolupar la nostra pròpia personalitat i a gestionar el nostre propi estat d'ànim que són els fonaments de benestar emocional, amb l'objectiu de desenvolupar un estil de vida saludable que ens proporcioni beneficis de salut i de qualitats de vida.

## Com superar la por al què diran



Si sempre t'ha preocupat molt què dirà o què pensarà la gent del que dius, del que fas o del que deixes de fer.

Si sempre has actuat d'acord a allò que els altres volen i has deixat de fer allò que realment volies per complaure'ls.

Si vols superar la por al què diran, una por que et segresta la teva llibertat i no et deixa ser, el taller **Com superar la por al què diran** t'està fet a mida. Participa-hi! Al taller descobrirem què s'amaga darrera la por al que diran i compartirem recursos per superar-la.

DATA I HORARI: dijous **19 de juny de 2014, de 14 a 16 hores**

INSCRIPCIÓ:

**Col·legiats i pre col·legiats:** gratuïta, però es imprescindible inscriure's [www.cofb.net](http://www.cofb.net)

**No col·legiats:** 15 euros cada sessió [www.cofb.org](http://www.cofb.org)

PER SABER MÉS: [www.coachingpersonal.cat](http://www.coachingpersonal.cat)