



adAMAs Academy

Valorizza il tuo essere!

Un corso completo di sviluppo personale creato per te.

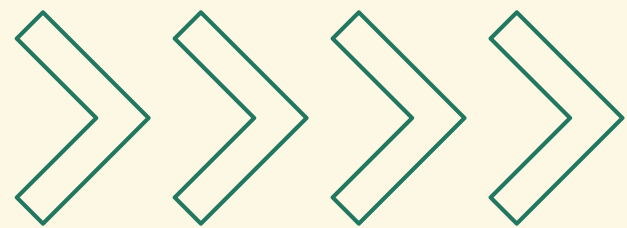


Presentato da
Maria Rita Capellupo



STRUTTURA DELLA PRESENTAZIONE

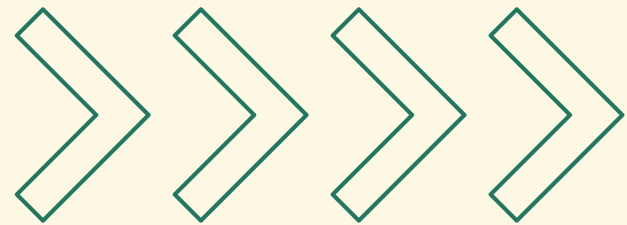
Gli argomenti che tratta questo corso



1. Pensieri automatici
2. Emozioni
3. Comunicazione

A chi è dedicato il corso e i suoi benefici

Raggiungere il Potenziale Personale: Per chi desidera crescere e migliorare sé stesso.



1. Migliorare le competenze comunicative
2. Superare pensieri limitanti e
3. Gestire emozioni in modo più resiliente



RELATRICE

Maria Rita Capellupo

Psicologa e Psicoterapeuta cognitivo
comportamentale