



**COMUNE DI BUCCINASCO**  
in collaborazione con  
**Banca del Tempo e dei Saperi**



presenta

# **Vivere senza offendersi**

a cura di **Emma Rosenberg Colorni**

**sabato 17 febbraio e sabato 3 marzo 2018**

**dalle ore 15 alle 18**

**Centro Culturale Bramante, via Bramante 14**

Partecipazione gratuita

Numero chiuso - Iscrizione obbligatoria



Conoscere come funziona l'offesa serve a risolvere problemi pratici e di relazione con te stesso e con gli altri, a evitare di crearne e a soddisfare intelligentemente i tuoi veri bisogni.

Sapere bene cosa esattamente fai quando ti offendi è uno strumento potentissimo: serve a modificare il modo con cui crei e alimenti i problemi con te stesso e con gli altri.

Quando conosci i presupposti delle tue emozioni puoi scegliere responsabilmente il tuo comportamento.

**PER ISCRIZIONI:** Segreteria Banca del Tempo e dei Saperi  
via Vittorio Emanuele 13/A - 20090 Buccinasco (MI) - tel. 02 45715758  
mail: [bdtbuccinasco@gmail.com](mailto:bdtbuccinasco@gmail.com)  
sito Internet: <http://www.bancadeltempobuccinasco.it>

**PER INFORMAZIONI:** tel. 339 3374065 - <https://viveresenzaoffendersi.jimdo.com/>