



**ACCADemia**  
**DOMANI**  
ACCELERARE IL TUO FUTURO

## **Corso Online**

# ***Superare la timidezza***

***della Dott.ssa Claudia Muccinelli***





## Programma Generale del Corso "Superare la timidezza"

### Tematiche di Base

1. Timidezza, introversione, autostima
2. Perché esiste la timidezza?
3. Emozioni: paura e vergogna
4. Gli errori commessi dai timidi, parte 1
5. Gli errori commessi dai timidi, parte 2
6. Il linguaggio non verbale
7. Le distanze interpersonali e l'uso degli oggetti
8. Cambiare i comportamenti corporei
9. Le abilità sociali semplici
10. Le abilità sociali complesse, parte 1
11. Le abilità sociali complesse, parte 2

