



[SicuramenteDONNA®](#) è il metodo che stimola a prendere coscienza di sé e delle proprie possibilità, a riscoprire reazioni naturali ed istintive, a focalizzare gli aspetti inerenti l'attenzione, l'osservazione e la prevenzione, a rafforzare le capacità di reazione psicosociale, la stima di sé, la fiducia nel proprio corpo, insegnando gradualmente a strutturare soluzioni più efficaci in risposta a situazioni di difficoltà e pericolo. [Nuovi corsi>>](#) - [Altre Info>>](#)