**SCHEDA DI ALLENAMENTO**

| *Esempio:*  *Ho poca pazienza e mi arrabbio facilmente* | *Stare tranquillo e avere più comprensione* | *Contare fino a dieci prima di parlare, ascoltare il punto di vista dell’altro…* |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |