

SAI REAGIRE ALLE AVVERSITA' DELLA VITA?

Data: Mercoledì 1 aprile

Orario: 21 – 23

Programma:

Reagisci alle avversità che la vita ti pone, attraverso la resilienza; la resilienza può definirsi come l'arte dell'adattamento al cambiamento, in grado di volgere le incertezze in opportunità e i rischi in innovazione. La resilienza è una "ripartenza" sana e positiva alle spinte in un mondo sempre più interdipendente e iperconnesso. Si tratta dunque della capacità di cogliere al volo le risalite dopo le discese ardite, laddove per discese ardite si intendono quei fallimenti che potrebbero demoralizzare e demotivare fino all'abbandono.

Conduce Silvia Bassi, psicologa clinica e criminologa iscritta all'ordine degli Psicologi della Lombardia, si occupa prevalentemente di gestione di problematiche legate all'ansia, autostima, difficoltà lavorative e relazionali di coppia o familiari.

Modalità organizzative

Il seminario è aperto a tutti, non è necessario alcun pre-requisito.

Il costo del seminario è 10 €, pagabili in loco.

E' necessaria la prenotazione, via mail a milanocorsi@hotmail.it o via telefono al 3453371506.

Al termine del seminario verrà rilasciato attestato di partecipazione.