

AUTOEFFICACIA E RESILIENZA

RAFFORZA LE TUE CAPACITA'

Data: Giovedì 18 maggio

Orario: 21 - 23

Luogo: Corso di Porta Nuova 38, Milano

Programma:

La resilienza è la capacità di rialzarsi dopo un evento traumatico, un cambiamento, una caduta, una perdita.

Attraverso l'autoefficacia e il potenziamento personale, puoi cogliere le opportunità che arrivano da una situazione traumatica vissuta e affrontare ogni esperienza, anche se negativa, come un'opportunità, un cambiamento costruttivo.

La resilienza è un'abilità che si acquisisce con il tempo, rende la persona più forte e consapevole delle proprie risorse; è importante esercitare la nostra mente quotidianamente alla resilienza, ritrovare le nostre risorse e potenziarle per gestire al meglio gli avvenimenti difficili che ci si presentano.

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 contributo richiesto per il seminario è 10 €, pagabili in loco. Per chi lo desiderasse, le slide utilizzate e l'attestato di partecipazione avranno un costo aggiuntivo di 5 €.

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