

N. CORSO	11
TITOLO	AFFRONTARE E SUPERARE LE DIFFICOLTÀ' Laboratorio sulla Resilienza
AREA	CORSI APERTI A TUTTI
PER CHI VUOLE	Avere strumenti per poter comprendere il significato di resilienza psicologica, conoscerne le componenti, identificare le principali risorse e le strategie per sviluppare questa competenza.
CONTENUTI	<p>Come superare in modo positivo le difficoltà, i periodi di crisi e i traumi che nella vita possono accadere? In che modo non abbattersi per gli ostacoli che nella vita si incontrano, sapendo affrontare efficacemente la situazione e recuperare le forze utilizzate per dirigere nuovamente le proprie risorse verso il benessere?</p> <p>La resilienza in psicologia rappresenta proprio quell'insieme di attitudini, credenze, tratti e capacità che ognuno di noi possiede in misura diversa e che può, almeno in parte, sviluppare facendo affidamento sulle proprie risorse per far fronte in maniera positiva agli eventi traumatici, riorganizzare positivamente la propria vita dinanzi alle difficoltà e ricostruirsi, restando sensibile alle opportunità positive che la vita gli offre. Le persone resilienti in circostanze avverse riescono, nonostante tutto e talvolta contro ogni previsione, a fronteggiare le contrarietà, a dare nuovo slancio alla propria esistenza raggiungendo i propri obiettivi.</p> <p>Il gruppo è protagonista del laboratorio e accompagnato passo dopo passo dal docente.</p> <p>I contenuti sono riassumibili nei seguenti punti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La ricerca del significato di resilienza: teoria e casi. • Autoanalisi delle proprie capacità di resilienza • Strategie da condividere e sperimentare per sviluppare la resilienza.
CALENDARIO	4 maggio 2018 dalle ore 15.00 alle ore 19.00 5 maggio 2018 dalle ore 9.00 alle ore 13.00
DOCENTE	<i>Manuela Montessori</i> : psicologa del lavoro, psicoterapeuta, docente per lo sviluppo di abilità comportamentali e counselor per la crescita personale.
INDICAZIONI TECNICHE	<p>E' possibile iscriversi attraverso il modulo online su www.csvlombardia.it/brescia nell'area CORSI.</p> <p>Il corso verrà attivato con un minimo di 8 ed un massimo di 15 partecipanti. La partecipazione al corso richiede un contributo di € 40.00+iva (€48.80). E' previsto uno sconto del 10% ai volontari delle associazioni socie del Csv.</p>
TERMINE PER LE ISCRIZIONI	lunedì 23 aprile 2018
SEDE	Gli incontri si svolgeranno presso la sala formazione "Ciapetti" del Csv, in via Salgari n. 43/b a Brescia.