

## COME AFFRONTARE CON CORAGGIO LE DIFFICOLTA'

**Data:** Martedì 12 gennaio

**Orario:** 21 – 23

**Programma:**

Il seminario ha come obiettivo la conoscenza e lo sviluppo delle risorse personali per affrontare con coraggio e resilienza le difficoltà e le situazioni avverse della vita.

Quando accade qualcosa di spiacevole la paura prende il sopravvento? Nelle relazioni, al lavoro a scuola, nello sport non vediamo una via d'uscita?

Alleniamo la nostra capacità di far fronte alle avversità con coraggio e resilienza anziché con la paura e lo stress, aiutiamo le nostre risorse a fronteggiare e superare i cambiamenti e gli eventi inaspettati. Durante il seminario saranno proposti degli esercizi di autoconoscenza in relazione alla propria resilienza.

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 stampato avranno un costo aggiuntivo di 5 €.

E' necessaria la prenotazione, via mail a [milanocorsi@hotmail.it](mailto:milanocorsi@hotmail.it) o via telefono al 3453371506.