

RICOMINCIO DA ME: AFFRONTARE LE CRISI SENZA "ANDARE IN CRISI"

**MINI-WORKSHOP CONDOTTO DALLA DOTT.SSA MARIDA LELLA
E DALLA DOTT.SSA ANNALISA VALSASINA**

Capita a tutti di attraversare, in alcuni momenti della vita, difficoltà impreviste e momenti di cambiamento che ci richiedono delle "svolte", anche improvvise e obbligate, a cui non sempre siamo pronti: perdita del lavoro, crisi professionali, incertezza sul futuro, scelte da compiere, momenti di transizione, nuovi assetti familiari...Sono davvero molte le variabili esterne che possono obbligarci a un cambiamento!

Come possiamo attrezzarci per affrontare queste esperienze senza "andare in crisi"? Come possiamo trasformare la paura, la tristezza, il disorientamento che accompagnano spesso questi momenti in occasioni di crescita per noi?

La risposta che vogliamo esplorare è quella di "ripartire da sé", alla riscoperta, proprio nelle crisi, della nostra identità, di ciò che siamo e di ciò che vogliamo per noi e per la nostra vita, rinforzando l'amore per noi stessi. In questo incontro insieme tratteremo le strade e individueremo le risorse che possono aiutarci a curare il nostro benessere anche nelle difficoltà.

**IL WORKSHOP SI TERRA' PRESSO IL CENTRO BERNE,
PIAZZA VESUVIO 19 – MILANO,
MARTEDI' 14 FEBBRAIO 2017 ALLE ORE 18,30.**

LA PARTECIPAZIONE E' LIBERA

**E' INDISPENSABILE L'ISCRIZIONE CONTATTANDO LA SEGRETERIA
DEL CENTRO, DAL LUNEDI' AL VENERDI' DALLE 14,30 ALLE 18,30.
TELEFONO: 02/4987357**