



VILLA D'ADDA - CARVICO

Referenti: **Sotto il Monte:** Maddalena Spinoni, tel. 349.562649; **Carvico:** Atene Sangalli, tel. 348.8429109; **Villa d'Adda:** Luciano Cortinovis, tel. 334.1439494

Iscrizioni e informazioni: Biblioteca di Villa d'Adda, tel. 035.797448 e di Sotto il Monte, tel. 035.790760; trenta minuti prima dell'inizio del corso.

Modulo n° **100**

PRENDIAMOCI CURA DEL NOSTRO BENESSERE FISICO E MENTALE

Docente Giovanna Ramona Vespasiano

Giorno Giovedì

Orario 15.00 – 17.15

Periodo Dall' 11.11.2021 al 16.12.2021 (6 incontri)

Sede Biblioteca, via Madre Teresa di Calcutta 1/A, **Villa d'Adda** (€ 24)

Argomento **Psicologia**

Presentazione *Non riconoscere i propri bisogni personali è spesso origine di difficoltà che compromettono la qualità della vita; un bisogno inespresso può portare focolai di malessere che si trasformano spesso in ansia e sintomi psicosomatici, segni di ribellione del corpo. Il corso, proponendo modalità per individuare e comprendere bisogni manifesti o latenti, presenta strumenti e strategie per riconoscere e mobilitare quelle proprie personali risorse capaci di tutelare benessere e qualità di relazione, con se stessi e con gli altri.*

Calendario

- | | | |
|---|------------|--|
| 1 | 11.11.2021 | Presentazione del corso nei suoi contenuti e obiettivi; |
| 2 | 18.11.2021 | Cosa si intende per benessere fisico e psicologico |
| 3 | 25.11.2021 | Riconoscere i propri punti di forza e rispettare i propri limiti |
| 4 | 02.12.2021 | Prendersi cura di sé e del proprio corpo |
| 5 | 09.12.2021 | Coltivare la creatività e le competenze individuali |
| 6 | 16.12.2021 | Allacciare e coltivare rapporti sociali |

