 ***Tu -* TERZA UNIVERSITA’ - 2021/22**

Provincia - **SECONDA FASE**

**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 obbiettivi; |
| **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 |