 ***Tu -* TERZA UNIVERSITÀ - 2023/24**

 Bergamo – **SECONDA FASE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **46** | ***IMPARIAMO A GESTIRE LA SOLITUDINE***  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Stefano Lamera** |
| **Giorno** | Mercoledì |
| **Orario** | 15.00-17.15 |
| **Periodo** | Dal 10 gennaio al 7 febbraio 2024 (5 incontri - € 20,00) |
| **Sede** | Social Domus, via XXIV Maggio 32, Piazzetta Marcovigi |
| **Argomento** | **PSICOLOGIA** (max 60) |
| **Presentazione** | *A chi non è mai capitato di sentirsi solo? Certo non è una bella sensazione. Quando la solitudine è “subita” per lungo tempo incide sul nostro benessere psicologico e può causare depressione, chiusura, compromissione delle nostre abilità sociali, diffidenza verso gli altri che possono determinare una condizione di malessere molto difficile da gestire. La buona notizia è che possiamo approfittare di questo sentire per conoscere, scoprire e ritrovare la nostra ricchezza interiore ponendola a servizio del nostro benessere.*  |
| **Tutor** |  |

**Calendario**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | 10.01.2024 | E adesso che cosa faccio? |
| **2** | 17.01.2024 | La solitudine, quando diviene una compagna scomoda |
| **3** | 24.01.2024 | La paura di restare soli, come accettare e gestire l'isolamento |
| **4** | 31.01.2024 | Finalmente posso stare con me stesso |
| **5** | 07.02.2024 | Solitudine e socialità |