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

 Provincia - **PRIMA FASE**

**MARTINENGO**

**Referente**: Emanuela Zappalalio - **Iscrizioni e informazioni**: Biblioteca, via Allegreni 37, tel. 0363.9860250, dal 2 ottobre 2023, da martedì a venerdì, ore 9-12 e 14-18; sabato, ore 9-12

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **88** | ***VIVERE O SOPRAVVIVERE****?* ***COME AUMENTARE L’AUTOSTIMA*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Stefano Lamera** |
| **Giorno** | Martedì |
| **Orario** | 15.00-17.15 |
| **Periodo** | Dal 7 novembre al 5 dicembre 2023 (5 incontri - € 20,00) |
| **Sede** | Biblioteca, via Allegreni 37 |
| **Argomento** | **PSICOLOGIA** |
| **Presentazione** | *Questo percorso porterà i partecipanti ad esplorare e focalizzare i propri desideri più autentici, progetti e obiettivi nelle diverse sfere della vita: dalla dimensione più personale, a quella sociale, dando anche la possibilità di essere più consapevoli di ciò che può essere utile per coltivare la nostra felicità e quali sono i valori e i talenti di cui siamo portatori. Un percorso che ci permette anche di sviluppare le nostre risorse personali e utilizzare alcune tecniche per mantenere le nostre capacità mentali permettendoci di allenare il nostro cervello a rimanere attivo e svilupparsi ulteriormente*. |
| **Tutor** |  |

**Calendario**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | 07.11.2023 | Essere motivati: energia e motivazione |
| **2** | 14.11.2023 | Possiamo migliorare la nostra memoria? Sviluppare una mente positiva |
| **3** | 21.11.2023 | Le tecniche di lettura veloce / Interagire efficacemente |
| **4** | 28.11.2023 | Cambiamento e benessere individuale |
| **5** | 05.12.2023 | Coltivare la mia felicità |