



Costruisci la tua vita

Tre incontri con la psicologa
Simona Gelli

L'essere umano è un animale sociale e la qualità delle sue relazioni con le altre persone è la fonte principale del suo benessere. Per ciascuno di noi raggiungere e mantenere nel tempo uno stato di benessere è un obiettivo straordinariamente importante, che ci mette alla prova, di fronte agli alti e bassi della vita. La domanda che siamo chiamati a porci è: siamo davvero al timone della nostra esistenza, oppure ci ritroviamo spesso in balia degli eventi? Le più moderne discipline volte al benessere dell'individuo, al di là delle differenze di approccio e metodologia, hanno tutte in comune lo spostamento dell'attenzione e delle responsabilità dalle circostanze esterne alla persona singola, considerata la prima e più importante autrice della propria storia. Siamo pronti a considerarci protagonisti della nostra vita?

AUDITORIUM TERZANI
**Biblioteca
San Giorgio**
Via Pertini, Pistoia

Informazioni: Tel 0573 371600 www.sangiorgio.comune.pistoia.it



Calendario degli incontri

Sabato 17 gennaio 2015, ore 16-18

L'importanza di essere se stessi, di esprimersi in modo chiaro e diretto nel rispetto delle proprie opinioni e dei propri bisogni: essere assertivi.

Sabato 28 febbraio 2015, ore 16-18

ACT. L'importanza dell'accettazione e dell'impegno nel perseguire i propri valori quando ti sembra di essere "bloccato", di non avere controllo sulla tua vita, o di non realizzare i tuoi obiettivi.

Sabato 14 marzo 2015, ore 16-18

Quando si può parlare di ossessioni. Uscire dalla loro trappola.



La partecipazione è gratuita sia per l'intero ciclo di incontri che per un singolo incontro. Per iscriversi, inviare una mail all'indirizzo corsi.sangiorgio@comune.pistoia.it, indicando il proprio nome, cognome e numero tessera della biblioteca ed esprimendo la propria intenzione di partecipare all'intero ciclo di incontri o ad un singolo modulo. Chi non ha un indirizzo di posta elettronica potrà recarsi al banco accoglienza della biblioteca, dove potrà compilare e firmare un apposito modulo cartaceo. Chi non è ancora iscritto alla biblioteca, potrà comunque inviare la richiesta di partecipazione e perfezionare l'iscrizione prima dell'inizio del corso stesso.

Il ciclo di incontri è supportato da una serie di consigli di lettura segnalati dalla psicologa **Simona Gelli** e selezionati dalla **Biblioteca San Giorgio**.

AUDITORIUM TERZANI
**Biblioteca
San Giorgio**
Via Pertini, Pistoia