



Promozione del benessere psicofisico

La resilienza e la flessibilità psicologica

Le competenze personali necessarie per affrontare le sfide,
i cambiamenti e le avversità

a cura della dott.ssa **Marisa Stellabotte**,
psicologa-psicoterapeuta
e Presidente dell'Associazione **L'Arcobaleno Verticale**.

*Non è la più forte delle specie che sopravvive,
né la più intelligente, ma quella che si adatta meglio
al cambiamento*
- Charles Darwin -

La resilienza è la capacità di fronteggiare, adattarsi al cambiamento e superare le sfide della vita. Chi possiede una solida resilienza è in grado di riprendersi da situazioni difficili imparando dagli ostacoli e trasformandoli in opportunità di crescita personale. Cosa di quello che scegliamo di fare influenza la resilienza e quali tecniche pratiche sviluppare e potenziare

La partecipazione agli incontri è gratuita, ma occorre prenotarsi.

Le richieste saranno raccolte in ordine di arrivo fino al raggiungimento del numero massimo di 25 partecipanti.

Per iscriversi, inviare una mail all'indirizzo corsi.sangiorgio@comune.pistoia.it indicando il proprio nome, cognome e numero tessera della biblioteca.

Venerdì

22 marzo

2024

ore 17

SALA MANZINI

**Biblioteca
San Giorgio**

Via Pertini, 340
Pistoia

Informazioni: Tel 0573 371600

www.sangiorgio.comune.pistoia.it

