

LA SAN GIORGIO PER TE. SPECIALE
Notizie dalla biblioteca
Anno 6, n. 3 (15 gennaio 2015)

*** Biblioteca San Giorgio: la tua alleata più forte per il benessere personale e la cura delle relazioni ***

La Biblioteca San Giorgio ha avviato il nuovo anno di lavoro con una ricchissima offerta di proposte di approfondimento su temi strettamente inerenti il benessere personale e la cura delle relazioni, facendo conto sull'alleanza di tanti esperti locali, che hanno messo a disposizione della comunità le proprie competenze e i propri saperi.

Si tratta di un carnet molto ricco di corsi gratuiti, che possono essere frequentati sia in cicli sia in singoli incontri, e che si propongono di offrire alle persone alcuni strumenti per migliorare la quotidianità. Riteniamo che una biblioteca moderna oggi non debba limitarsi ad offrire soltanto la "materia prima" dei libri, ma si debba impegnare ad offrire ai potenziali lettori opportunità di acquisizione di nuovi saperi e nuove competenze, grazie ai quali migliorare come singoli e come membri della comunità.

Poiché le proposte sono molte vi segnaliamo qui di seguito un elenco dei corsi che stanno per partire, sperando di incontrarvi in una o più delle tante occasioni che vi proponiamo.

La partecipazione a tutti gli incontri è gratuita. È possibile partecipare sia a cicli interi sia a singoli incontri. L'iscrizione è obbligatoria per i corsi che si svolgono in Sala Bigongiari ed è fortemente consigliata per gli incontri in Auditorium Terzani.

Per iscrizioni: inviare una mail all'indirizzo corsi.sangiorgio@comune.pistoia.it indicando nome, cognome, numero tessera biblioteca e corso/incontro al quale si intende partecipare. Chi non è ancora iscritto alla biblioteca ma desidera partecipare ai corsi è sufficiente che effettui l'iscrizione (gratuita) prima del corso prescelto.

*** COME MOTIVARE TUO FIGLIO A STUDIARE ***

Quattro incontri per facilitare il rapporto fra genitori e figli nei confronti della scuola, per aiutarli a scegliere atteggiamenti costruttivi e favorirli nella motivazione ad apprendere, con la dott.ssa Antonietta Giuntoli, Coach e ideatrice di Metodo5 Coaching per studenti.

Auditorium Terzani, ore 10.30-12

Sabato 17 gennaio 2015 - Dire, fare, ascoltare: tutor di tuo figlio
Essere accompagnatore, sostenitore e guida

Sabato 31 gennaio 2015 - Le parole giuste per farti ascoltare
Impariamo ad essere linguisticamente intelligenti

Sabato 14 febbraio 2015 - Sei regole per una buona motivazione scolastica
Ritrovare e mantenere costante la motivazione grazie ad un buon metodo di studio

Sabato 28 febbraio 2015 - Abitudini e nemici per una buona autostima
Costruiamola ogni giorno con impegno per accompagnarlo verso il suo successo a scuola

*** STUDIARE CON METODO5 ***

Percorso per studenti della scuola secondaria di primo e secondo grado e Università con la dott.ssa Antonietta Giuntoli.

Metodo5 è un percorso di coaching che permette allo studente di trovare il suo metodo, per acquisire consapevolezza e indipendenza nello studio e nelle attività di tutti i giorni. Incontri individuali di 30 minuti per capire come studiare velocemente e bene, vivere la scuola con profitto senza rinunciare agli hobby e allo sport, ottenere risultati più gratificanti.

Sala Riunioni II piano, dalle 17 alle 19

lunedì 19 gennaio, lunedì 2 febbraio, lunedì 16 febbraio, lunedì 2 marzo

In corrispondenza di ogni data, sono prenotabili quattro incontri individuali con altrettanti studenti:

- 1 - dalle ore 17 alle ore 17.30
- 2 - dalle ore 17.30 alle ore 18.00
- 3 - dalle ore 18.00 alle ore 18.30
- 4 - dalle ore 18.30 alle ore 19.00

*** INCONTRI SUL BENESSERE ***

Quattro incontri tenuti da Nila Orsi, riflessologa plantare dal 1981, che nel corso degli anni ha ampliato i suoi interessi per il benessere globale e la visione del corpo come unità psicosomatica, diversificando le proprie conoscenze in numerose discipline del settore olistico.

Le iscrizioni saranno accolte in ordine di arrivo fino al raggiungimento di 30 richieste

Sala Bigongiari, ore 17-19

Lunedì 19 gennaio 2015 - Riflessologia plantare: a cosa serve? Come funziona? Principi del concetto di "energia vitale" collegati al benessere e al mantenimento della salute

Lunedì 26 gennaio 2015 - Riflessologia plantare: cosa posso fare da me? Lezione su semplici manovre di auto-trattamento, accessibili a tutti

Lunedì 2 febbraio 2015 - La tecnica metamorfica, definita anche "il massaggio che trasforma" da Gaston Saint-Pierre, il maestro che l'ha divulgata in Europa

Lunedì 9 febbraio 2015 - I fiori di Bach, definiti anche "i fiori dell'anima" Un grande aiuto per le nostre emozioni, che - se troppo forti - ci creano disagi e malessere

*** COSTRUISCI LA TUA VITA ***

ciclo di incontri di psicologia, a cura della dottoressa Simona Gelli, dedicati a focalizzare l'attenzione sui valori e sulle ossessioni che agiscono nella nostra vita sociale, per scoprire il comportamento assertivo attraverso il quale affermare i nostri punti di vista, senza prevaricare né essere prevaricati.

Auditorium Terzani, ore 16-18

Sabato 17 gennaio 2015

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

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

Quando si può parlare di ossessioni. Uscire dalla loro trappola

*** ETICA DEI VALORI FAMILIARI ***

Il circolo di studio, tenuto da Alessandro Geloso, counsellor professionista e Giudice Onorario del Tribunale dei Minorenni di Firenze, si propone come un momento di incontro e confronto tra genitori sulle problematiche che ruotano intorno alla genitorialità. Gli incontri hanno l'obiettivo di fornire strumenti per favorire una riflessione sull'etica dei valori familiari.

Sala Bigongiari e Sala Manzini, ore 17-19

Sabato 24 gennaio 2015

Etica dei valori

Il primo incontro verte sul concetto di etica dei valori interni alla famiglia: cosa si intende per valore, come l'insieme dei valori generi un'etica e come ogni famiglia segua una propria etica

Sabato 31 gennaio 2015

Valori familiari

Il secondo incontro è centrato sull'esplorazione dei valori della propria famiglia e l'etica che ne deriva

Sabato 7 febbraio 2015

I valori tramandati

Il terzo incontro riguarda l'etica dei valori familiari relativi alle rispettive famiglie di origine, cosa è stato tramandato e accettato e cosa no, differenze e similitudini

*** PUNTO DI ASCOLTO DI COUNSELLING FAMILIARE ***

Spazio di confronto aperto e condiviso in cui i genitori e i figli riportano le proprie esperienze di comunicazione, con la supervisione di un counsellor. Il Punto di Ascolto Familiare vuole essere il proseguo naturale del circolo sulla genitorialità "Etica dei valori familiari", di cui mantiene l'obbiettivo principale di sviluppare un dialogo sul concetto di genitorialità.

Gli incontri, con cadenza mensile, sono di gruppo con obbligo di prenotazione.

Sala Bigongiari, ore 17-18.30

venerdì 20 febbraio 2015

venerdì 20 marzo 2015

venerdì 21 aprile 2015

*** L'ALFABETO DELLE RELAZIONI ***

Circolo facilitatore, tenuto da Pino De Sario, psicologo sociale, specialista in facilitazione, giunto alla sua quarta edizione

Auditorium Terzani, ore 17-19

Martedì 24 febbraio 2015 - L come Linguaggio del corpo esperto

Martedì 10 marzo 2015 - M come Menù di linguaggi

Martedì 24 marzo 2015 - N come negoziazione (stringere accordi)

Martedì 14 aprile 2015 - O come ostacoli interpersonali

*** GiovaniSì ***

Ricordiamo anche l'iniziativa promossa dalla Sportello GiovaniSì (aperto nell'atrio della biblioteca) di sabato 17 gennaio dalle ore 10.30 alle 12.30, sul bando casa. Per aiutare i giovani a uscire dalla famiglia e trovare un'abitazione autonoma, la Regione Toscana prevede contributi per il sostegno al pagamento dell'affitto. È previsto un contributo mensile variabile a seconda delle fasce di reddito e tenendo conto della presenza e del numero di figli. L'intervento è diretto ai giovani in età compresa tra i 18 ed i 34 anni (con priorità per la fascia 30-34 anni), residenti in Toscana da almeno 2 anni presso il nucleo familiare di origine. Per addentrarsi nelle possibilità offerte dal Bando (scadenza 31 gennaio 2015) e avere tutte le informazioni sui requisiti necessari e sulle modalità di richiesta, lo Sportello GiovaniSì organizza appunto un "Focus Tematico Bando Casa". Per ogni informazione sull'iniziativa è possibile rivolgersi direttamente allo sportello nell'orario di apertura oppure scrivere a pistoia.provincia@giovanisi.it

Orario dello sportello: martedì 14.00-18.30, mercoledì 10.00-14.30, giovedì 14.00-18.30, sabato 14.00-18.30