

## **INCONTRO SUL TEMA** **ACCREScere LA RESILIENZA**



**Essere resiliente** significa rialzarsi dopo essere caduti e la resilienza è una qualità che può essere acquisita: si può diventare capaci di resistere e reagire positivamente a situazioni che, per la loro gravità, possono pregiudicare il benessere e lo stato di salute della persona.

L'incontro permetterà di acquisire maggior consapevolezza rispetto alle difficoltà che stanno caratterizzando il *presente* e di scegliere autonomamente le strategie migliori per affrontarlo – piegandosi senza spezzarsi. Verranno proposte semplici tecniche utili in situazioni di tensione e pratiche veloci di PNL (Programmazione Neuro Linguistica) per ristabilire lo stato d'animo, per ampliare le opportunità di risoluzione dei problemi e per dirigersi con successo verso i propri obiettivi.

**Conduce:**

**DOTT. GIULIANO AGUZZONI**  
**Psicologo – Professionista in PNL**  
**Tecniche di Rilassamento con Training Autogeno**

**Venerdì 20 febbraio dalle ore 11.30 alle 13.30**  
**presso la sala convegni della Biblioteca Malatestiana**