

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