



## **RESILIENZA PSICOLOGICA: DAL METALLO ALLA MENTE**

**DOCENTE** Fistarollo

**OBIETTIVI:** Alcune persone sembrano riprendersi più agevolmente dai momenti difficili della vita. Altre intravedono nel cambiamento un'opportunità di crescita e non un ostacolo. Altre, ancora, sembrano avere una maggior forza mentale: dove molti mollano, queste tengono duro. Cosa accomuna tutte queste persone? Una buona dose di resilienza. Durante il corso scopriremo assieme che cos'è la resilienza, cosa la ostacola, come si può allenare e perché può esserci d'aiuto nella vita di tutti i giorni.

**ARGOMENTI:**

- La resilienza
- Le emozioni
- La motivazione
- La ristrutturazione cognitiva
- I fattori anti-resilienza
- Come allenare la resilienza

**METODOLOGIA** Non sono richiesti prerequisiti particolari. Il corso alterna parti teoriche ad altre di pratica e confronto tra corsisti. E' consigliabile portare carta e penna.

**Sede del corso:** Campagnalupia

**Orario:** Mercoledì 20.30-22.00 (Fistarollo)

**N° lezioni / Durata/ Quota di Adesione:** 8 lezioni da 1,30 h - € 95,00

**Desideri iscriverti a questo corso?** [Clicca qui](#)