

## UNO SGUARDO SUL FENOMENO CHIAMATO RESILIENZA, OVVERO LA FORZA D'ANIMO CHE CI PUÒ PERMETTERE DI AFFRONTARE LE AVVERSITÀ DELLA VITA

### SCOPO:

l'obiettivo principale consiste nell'offrire una panoramica inerente la nostra capacità di affrontare le sfide che la vita ci riserva, servendoci sia delle nostre eventuali risorse (fiducia, ottimismo, autostima, empatia, ecc), sia nella capacità di costruire nuove strategie, al fine di gestire con efficacia le difficoltà che la vita ci pone quotidianamente

N° 18

### CONTENUTI:

- analisi del concetto di personalità ed autostima
- analogie e differenze individuali nella capacità di affrontare le sfide della vita
- lo stress e le conseguenze psicofisiche sull'individuo
- caratteristiche dei comportamenti autoaggressivi ed eteroaggressivi
- la costruzione della relazione empatica nell'ascolto sia dell'altro, sia di noi stessi
- come sviluppare l'assertività nei confronti degli altri individui
- caratteristiche principali dell'ascolto attivo

A  
R  
E  
A  
  
R  
E  
L  
A  
Z  
I  
O  
N  
A  
L  
E

### METODOLOGIA:

- apporto teorico
- condivisione delle esperienze in gruppo

### ANIMATORE:

Alfredo Bodeo,  
 psicologo, indirizzo clinico e di comunità

### PARTECIPANTI:

aperto a tutti gli operatori del ramo socio – sanitario  
 minimo 10

### ATTESTATO:

attestato di partecipazione rilasciato dal Centro di Formazione  
 ASI-SBK Sezione Ticino

### DATA:

venerdì 16 marzo 2018

### LUOGO:

Savosa

### ORARIO:

09.00 – 12.00 / 13.00 – 17.00

### QUOTA DI ISCRIZIONE:

membri ASI-SBK  
 non membri ASI-SBK

Fr. 80.—  
 Fr. 120.—

### TERMINE DI ISCRIZIONE:

mercoledì 14 febbraio 2018

### ISCRIZIONI:

[www.asiticino.ch/formazione/iscrizione-ai-corsi-asi/](http://www.asiticino.ch/formazione/iscrizione-ai-corsi-asi/)

### INFORMAZIONI PRESSO:

Segretariato ASI-SBK Sezione Ticino  
 via Simen 8 - 6830 Chiasso  
 Tel. 091/682 29 31 – Fax 091/682 29 32  
 E-mail [segretariato@asiticino.ch](mailto:segretariato@asiticino.ch)  
 Sito [www.asiticino.ch](http://www.asiticino.ch)

**L'ISCRIZIONE E' OBBLIGATORIA**