

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

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

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/

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
 Sito www.asiticino.ch

N° 18

A
R
E
A

R
E
L
A
Z
I
O
N
A
L
E

L'ISCRIZIONE E' OBBLIGATORIA