

Stare Bene anche in tempo di crisi... Si può!

È vero, stiamo vivendo tempi difficili.

Aumentano parole quali crisi, recessione, inflazione, disoccupazione. Il clima di incertezza e sfiducia si manifesta e sentiamo tutti un disagio ed è molto facile agire sotto la spinta della paura.

La prima cosa che viene da fare in momenti di sconforto è starsene soli, smettere di portare avanti i propri progetti, diventare scorbutici ... ed è proprio qui che viene richiesto il nostro coraggio... diventano prioritarie la creatività, la determinazione, un sano senso dell'umorismo e il totale accesso alle proprie risorse.

È essenziale – proprio in un momento di grande difficoltà esterna – riconoscere il proprio potenziale, risvegliarlo e ritornare con forza nella vita.

Possiamo trovare un lavoro più appagante, possiamo creare delle relazioni migliori, possiamo finalmente vivere davvero fedeli ai nostri valori più profondi e creare per noi e per la nostra famiglia un futuro per il quale essere fieri.

Se possiamo affrontare in tale modo questo periodo, il tempo di crisi può trasformarsi in un'occasione impensata!

Tre serate dove confrontarci con professionisti e con alcuni nostri Concittadini che non si sono scoraggiati e, nonostante le difficoltà, hanno accettato la sfida di ri-mettersi in gioco e di re-inventarsi nuove realtà associative e lavorative
Vi aspettiamo!



IL SINDACO Enoch Soranzo

Assessore ai Servizi Sociali Giovanna Rossi

Dott.ssa Laura Bastianello - Psicologa

Dott.ssa Cristina Bordin - Psicologa

Blog: www.comunicazioneebenessere.it

Facebook: [Comunicazioneebenessere](https://www.facebook.com/comunicazioneebenessere)

Mail: info@comunicazioneebenessere.it

ORDINE PSICOLOGI DEL VENETO

Referenti del progetto:

Dott. Umberto Lamberti

Dott.ssa Antonella Amari Psicologa-Psicoterapeuta

Tel. 3283836221 mail:antonella.amari@gmail.com

“ReteLavoro Solidale”

ReteLavoro Solidale è una realtà che nasce da un gruppo di volontariato attivo promosso da Don Giuseppe Masiero nella Parrocchia di San Michele Arcangelo a Selvazzano Dentro. Il suo obiettivo è creare una rete sociale di sostegno verso persone che cercano una prima occupazione o che hanno perso la stabilità lavorativa. Ogni giovedì dalle 17 alle 19 presso il Centro Parrocchiale di San Michele Arcangelo è aperto uno sportello di accoglienza e di orientamento professionale.

Contatti: www.retelavorosolidale.it;

retelavorosolidale@gmail.com,

cell. 3774422661

“Tornodamiamadre”

Lo scopo dell'Associazione è di orientare chi si trova nella fase di separazione o divorzio, guidandolo attraverso il consulto di avvocati e psicologi, per garantire un future senza conflitti, salvaguardando soprattutto i diritti dei minori.

www.tornodamiamadre.it

Fb: Associazione “Torno da mia madre”

Manuele Soranzo – 346 6419090

Mosaicando

www.mosaicando.it



ASSOCIAZIONE



Città di Selvazzano Dentro

Assessorato alle Pari Opportunità

STARE BENE anche in tempo di crisi... si può!



12-19-26 Marzo 2014

Centro Civico F. Presca
Via Colombo, 1 San Domenico

Selvazzano che ... Rete!



12 Marzo 2014

Ore 21:00

**QUALITÀ DELLA VITA ...
ANCHE IN TEMPI DI CRISI SI PUO'**

Come si può reagire ad una situazione di critica

come quella attuale del nostro Paese.

Quali risorse personali mettere in gioco.

Dott.ssa Cristina Bordin e Dott.ssa Laura
Bastianello - Psicologhe

Co-fondatrici del blog

www.comunicazioneebenessere.it

CRISI E CAMBIAMENTO

I risvolti della crisi sugli individui

GESTIONE DEL DISAGIO

Lavorare su noi stessi per affrontare le difficoltà in
modo costruttivo

CRISI E CREATIVITÀ: REINVENTARSI È POSSIBILE

Superare passività e fatalismo promuovendo
scelte e soluzioni efficaci

TESTIMONIANZE E INTERVENTI

Ass. di promozione sociale "Retelavorosolidale"

Attilio Gallo, Silvia Cogo

"Tornodamiamadre"

Manuele Soranzo

"Mosaicando"

Chiara Cesaro - Barbara Zecchinato

19 Marzo 2014

Ore 21:00

BENESSERE A TUTTE LE ETÀ':

**UNO SCREENING COGNITIVO ED EMOTIVO IN
SOGGETTI OVER 50**

Misurare l'efficienza intellettiva della persona,
in particolare la memoria, e la sua condizione
di benessere psicologico per una migliore
consapevolezza e autogestione del processo
d'invecchiamento.

- La famiglia e il suo ciclo vitale
- I compiti evolutivi nell'età anziana
- Processi psicologici legati
all'invecchiamento
- Cosa intendiamo per benessere? dal
concetto di malattia a quello di salute
- Il progetto: La valutazione come
possibilità di migliorare il proprio stato di
benessere

ORDINE PSICOLOGI DEL VENETO

Referenti del progetto:

Dott. Umberto Lamberti

Dott.ssa Antonella Amari Psicologa-Psicoterapeuta
Tel. 3283836221

Mail:antonella.amari@gmail.com

TESTIMONIANZE - INTERVENTI

F. Baldin - ANTEAS

R. Poncina - CRA SELVAZZANO

M. Gasparin - CRA CASELLE,

L. Colombo - AUSER

G.F. Bacchin - INCROCIO FERIOLE

26 Marzo 2014

Ore 21:00

**LA COMUNICAZIONE
ASSERTIVA..QUESTA
SCONOSCIUTA!**

**Indicazioni concrete per adottare uno stile
comunicativo che consenta di capire
meglio e farsi capire dagli altri.**

INTRODUZIONE: L'IMPORTANZA DI SAPER COMUNICARE.

La comunicazione pervade ogni ambito della
nostra vita e può essere oggetto di continuo
miglioramento.

DEFINIZIONE DI ASSERTIVITÀ.

Si propone lo stile comunicativo "assertivo" come
modalità utile ed alternativa di comunicazione
rispetto a stili poco funzionali, quali quello
"passivo" o "aggressivo".

LA COMUNICAZIONE ASSERTIVA NELLA VITA QUOTIDIANA.

Suggerimenti e strategie concrete per "capire" e
"farsi capire" prevenendo la conflittualità.

Dott.ssa Cristina Bordin e Dott.ssa Laura
Bastianello - Psicologhe

Co-fondatrici del blog

www.comunicazioneebenessere.it