

TERZA UNIVERSITÀ

CORSI VILLA DI SERIO

2021/2022

CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI VILLA DI SERIO

Psicologia

MIGLIORARE L'AUTOSTIMA: VIVERE O SOPRAVVIVERE?

Giovanna Ramona Vespasiano

Mercoledì | dal 20 aprile al 25 maggio 2022 | ore 15,00-17,15 | 6 incontri | € 21*

*Per l'iscrizione ai corsi è necessaria la tessera associativa annuale a T.U. del costo di 10 euro

Il corso offre una lettura dei diversi, spesso contrastanti, stati emotivi che accompagnano inevitabilmente la nostra quotidianità: insicurezza, senso di fragilità, di sconfitta, di sfiducia, di isolamento, si alternano talvolta a momenti di vivacità, di grande forza, di voglia di futuro, di progetti. Gli stati d'animo sono il risultato del proprio essere nel mondo, del confrontarsi con l'altro e con la realtà: diventano uno specchio per capire se stessi e valutarsi. Il corso propone tecniche e strategie per individuare le proprie potenzialità, coltivare il pensiero, tenere in esercizio la mente come strumenti per consolidare la consapevolezza della propria identità, perseguendo un proprio originale progetto di vita.

Referente: Marinella Alborghetti

Informazioni: Biblioteca Comunale Popolare di Villa di Serio | via Papa Giovanni XXIII, 60
☎ 035.65.46.70 | ✉ biblioteca@comune.villadiserio.bg.it

Iscrizioni: Biblioteca | venerdì 1 aprile, ore 15 – 17 | lunedì 4 aprile, ore 10 - 12

Pagamento: contestuale all'iscrizione

Sede del corso: Sala delle Carrozze della Biblioteca | via Papa Giovanni XXIII, 60

TERZA UNIVERSITÀ è a Bergamo in via Garibaldi 3/E e in molti altri centri della provincia
☎ 035.35.94.370 | 🌐 www.terzauniversita.it | ✉ posta@terzauniversita.it



Comune di
Villa di Serio

del 1970
Biblioteca
Comunale Popolare
Villa di Serio

