

21 febbraio 2025

---



# Resilienza: la capacità di evolvere nelle difficoltà

## Corso di formazione

Relatrice:

**Linda Morandi**

Specialista risorse umane

Ufficio Intervento Sociale



Città di Lugano  
Socialità



Città di Lugano  
Socialità

Resilienza: la capacità di evolvere nelle difficoltà  
Corso di formazione

## Contenuto del corso

**Il corso fornisce un diverso punto di vista in situazioni di vita difficili e allena il pensiero a percepire delle opportunità nelle difficoltà.**

Le situazioni non cambiano da sole, siamo noi a poterle cambiare, migliorare ed accettare. Alleneremo il pensiero resiliente per raggiungere un benessere ed equilibrio personale. Abituarsi a non avere abitudini, uscire dalla nostra zona di comfort, credere in sé stessi, sviluppare l'intelligenza emotiva, sono i gradini che costruiscono la «scala» che ci eleva al di sopra di situazioni stagnanti. Se non puoi cambiare le cose, cambia il tuo atteggiamento verso di esse.





Città di Lugano  
Socialità

Resilienza: la capacità di evolvere nelle difficoltà  
Corso di formazione

## Data, orari e sede

**Venerdì 21 febbraio 2025**  
dalle 09:00 alle 12:30

**Centro di formazione**  
**La Mugina**  
Via al Lido 3  
6962 Viganello

TPL 5 – fermata Viganello La Santa  
TPL 3 – fermata Viganello Bottogno

[Link a Google maps](#)

## Iscrizioni

Il corso di formazione è gratuito ed i **posti sono limitati**.

**Conferma il tuo interesse a partecipare** tramite email all'indirizzo **spazioformazione@lugano.ch** specificando il titolo del corso oppure telefona allo Spazio lavoro e formazione.

**Riceverai conferma per mail di riservazione del posto** se è disponibile.

Per informazioni è possibile contattare telefonicamente lo **058 866 74 00** lunedì, martedì, giovedì e venerdì dalle 9 alle 12.  
E' data precedenza alle richieste dei domiciliati nel Comune di Lugano.