

29 settembre 2022



Resilienza: la capacità di evolvere nelle difficoltà

Corso di formazione

Relatrice:

Linda Morandi

Specialista risorse umane

Coordinatrice AUP

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 ed 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 benessere ed equilibrio personale. Abituarsi a non avere abitudini, uscire dalla nostra zona di comfort, credere in sé stessi, sviluppare l'intelligenza emotiva.

Conosceremo 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

Giovedì 29 settembre 2022
dalle 08:30 alle 11:30

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**.

Invitiamo a **confermare il vostro interesse a partecipare** tramite email all'indirizzo:
spazioformazione@lugano.ch.

Per informazioni è possibile contattare telefonicamente lo 058 866 74 00 lunedì, martedì, giovedì e venerdì dalle ore 9 alle 12.

Spazio lavoro e formazione vi invierà per mail la **conferma di iscrizione e riservazione del posto** e vi informerà quando, invece, i posti sono esauriti.

E' data precedenza alle richieste dei domiciliati nel Comune di Lugano.