

2 febbraio 2023



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.





Data, orari e sede

→ **Giovedì 2 febbraio 2023**
dalle 8.30 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**.

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.