



**COMUNE DI FONTANIVA  
IN COLLABORAZIONE CON**

**eutiKa**  
Percorsi di Crescita



Dott.ssa Claudia Mandarà  
Psicologa

# CITTA' IN FORMAZIONE

## RIFLETTERE PER METTERSI IN GIOCO

### **PROGETTARE LA VITA IN TEMPI DI "CRISI"**

**GIOVEDÌ 14  
MARZO**

L'incontro ha come obiettivo quello di stimolare la riflessione sul tema della crisi quale esperienza decisiva di crescita.

Si affronteranno in particolare i seguenti argomenti:

- La crisi: aspetti psicologici e sociali;
- Dal senso di impotenza all'empowerment;
- Le risorse personali e territoriali per fronteggiare il momento "critico".

### **ATTENDERE IL LAVORO O CERCARLO? GIOVEDÌ 28 TROVARE UNA STRATEGIA DI MARZO AUTOPROMOZIONE**

Lo scopo dell'appuntamento è capire in che modo potersi differenziare nella ricerca di lavoro. Si parlerà di:

- Analisi del mercato del lavoro: com'era e com'è cambiato nel tempo
- La creazione di un cv: i modelli di curriculum, cosa e come scrivere, come presentarsi al meglio
- I canali da utilizzare per l'invio: le agenzie per il lavoro, i siti di ricerca, le candidature spontanee

### **BENESSERE, FELICITA' E QUALITÀ DI VITA**

**GIOVEDÌ 11  
APRILE**

In questo caso, vogliamo stimolare la riflessione su quali siano gli indicatori che ciascuno utilizza per definire il proprio benessere e la qualità della vita. Verranno trattati i punti a seguire:

- Il concetto di salute: dal modello bio-medico al modello bio-psico-sociale
- Le variabili che influenzano il benessere soggettivo
- Qualità della vita e soddisfazione

### **DA HOMO SAPIENS A HOMO SOCIAL: GIOVEDÌ 9 L'UOMO E IL WEB 2.0 MAGGIO**

L'obiettivo dell'incontro è quello di analizzare e far riflettere sul rapporto fra l'uomo, le relazioni sociali ed internet. Focalizzando l'attenzione, in particolare modo, su:

- La storia dei media
- Cosa si intende per homo social
- I pro e i contro dello strumento web 2.0

### **PRENDERSI CURA DI SE...PER PRENDERSI CURA DEI PROPRI FIGLI.**

**GIOVEDÌ 23  
MAGGIO**

Durante questo ultimo appuntamento, vogliamo concentrare l'attenzione sul rapporto genitore-figlio e sull'importanza di riconoscere i bisogni di entrambi i ruoli.

- Ciclo di vita individuale e ciclo di vita della famiglia: eventi critici e bisogni evolutivi
- Gli stili educativi
- Ascolto attivo ed empatia
- La comunicazione: strategie efficaci e "messaggi lo"



**GLI INCONTRI SONO GRATUITI E SONO APERTI A TUTTI.**

**SI TERRANNO PRESSO LA SALA CONSILIARE DEL CENTRO PADRE O. NICOLINI DALLE ORE 21:00**