



## **1° ed. Seminario “Le basi della resilienza” (cod.784/20) - FAD SINCRONA -**

**Data:** martedì 27 ottobre 2020 dalle ore 14:00 alle ore 16:00 (2 ore)

**Docente:** dott.ssa Barbara Chiavarino

### **Presentazione del seminario**

Ciò che abbiamo vissuto e stiamo vivendo è una situazione extra-ordinaria che ciascuno ha elaborato e a cui ha risposto in modo personale e collettivo insieme, provando a volte disorientamento, preoccupazione, ansia nel gestire realtà nuove, tempi di vita e lavoro differenti, informazioni, affetti, e montagne russe degli stati d'animo.

Al contempo, in queste circostanze abbiamo imparato molto: di noi, prima di tutto.

Fermarci ad elaborare quello che è accaduto, dotarci di strumenti di comprensione, ci aiuta a sviluppare una straordinaria capacità umana: la resilienza.

La **resilienza** è una competenza che ne racchiude molte.

È la resilienza che ci rende capaci di affrontare l'ignoto e prepararci a costruire una nuova normalità, in cui confluiscono gli apprendimenti di quanto vissuto e la sperimentazione si accompagna alla ricerca del significato, personale e collettivo, di ciò che facciamo e faremo.

### **Contenuti**

Nelle due ore di webinar saranno forniti spunti e strumenti semplici e molto potenti per:

- potenziare la nostra capacità di gestire emozioni intense
- richiamare le risorse per mantenerci positivi e aperti alle occasioni della vita, con consapevolezza.

Questi sono i due fattori alla base della resilienza.