



Cara Amica,

ATE è lieta di invitarti al secondo incontro di
Finestra Rosa

che si terrà sabato 16 febbraio 2019 dalle ore 9.30
alle ore 13.00 presso ospedale di Careggi Firenze
al N.I.C. aula 4 Nic.3

Il tema affrontato sarà.” **La resilienza come stile di vita** “.

La resilienza è una forza che ognuno di noi può sviluppare. E' una risorsa d'importanza vitale. Nella tecnologia metallurgica la resilienza è la capacità di un metallo di resistere alle forze che vengono applicate.

Per le persone è la possibilità di superare le delusioni, le sconfitte, lo stress, i lutti, i dolori; continuare, fortificati, il cammino dell'esistenza.

Essere resilienti significa essere in grado di far fronte in maniera positiva agli eventi traumatici senza perdere la speranza, conservando la propria sensibilità e umanità. Significa adattarsi alle richieste di cambiamento delle esperienze stressanti e saper riorganizzare la propria vita dinanzi alle difficoltà; dirigersi positivamente verso i cambiamenti che sono avvenuti. Il supporto sociale è essenziale, per il nuovo adattamento, la percezione di essere circondati da persone amiche e fidate su cui “si può contare” che ci supportano, sostengono e stimano presenta una risorsa di grande valore che ci fornisce un effetto cuscinetto in situazioni di grave stress. Migliorare accettare la propria fragilità per migliorare le nostre relazioni, per creare quella reciprocità che diventa un vero e proprio terreno di arricchimento.

Potete comunicare la vostra adesione a Annateresa telefonando al numero 3397447287 che rimane a vostra disposizione per chiarimenti e indicazioni.

Vi aspettiamo numerose

Renata Gianna e Rita