



CITTA' METROPOLITANA DI CAGLIARI

**LeggerMente**



SISTEMA BIBLIOTECARIO  
MONTE CLARO

## **Seminari e serate di lettura dedicati al benessere, all'ascolto ed alla cura di sé**

Settore Pubblica Istruzione e Servizi alla Persona - Servizio Istruzione, Biblioteche e Cultura  
SISTEMA BIBLIOTECARIO MONTECLARO  
Biblioteca Metropolitana delle Scienze Sociali

Il Sistema Bibliotecario di Monte Claro organizza un ciclo di incontri dedicati al benessere della persona dal punto di vista Psicologico.

In collaborazione con la  
Dott.ssa Elisabetta Gasperini – Psicologa Psicoterapeuta

### **Date e Programma**

**1- Seminario “La base delle nostre relazioni: Mindfulness e Gestione delle Emozioni. Come influenzano e migliorano le nostre relazioni affettive, lavorative e sociali”**  
Il seminario sarà accompagnato da consigli di lettura sull'argomento  
Mercoledì 23 Ottobre 2019– ore 17 – 18:30

**2- Seminario con lettura “Il secondo pilastro delle nostre relazioni: Comunicazione ed Assertività. Conoscerle e usarle per relazioni lavorative, affettive e sociali e per mantenere i propri obiettivi”**  
Il seminario sarà accompagnato dalla lettura di brani dal libro “Pranzi di Famiglia” di Romana Petri ed. Neri Pozza  
Mercoledì 13 Novembre 2019 – ore 17 – 18:30

**3 – Seminario “Mantenere lavoro, relazioni ed impegni economici nelle difficoltà: riconoscere e gestire depressione, ansia e burnout”**  
Il seminario sarà accompagnato da consigli di lettura sull'argomento  
Mercoledì 4 Dicembre 2019– ore 17 – 18:30

**4- Seminario con lettura “Crescita personale: raggiungere gli obiettivi grazie alle proprie caratteristiche ed al proprio miglioramento”**  
Il seminario sarà accompagnato dalla lettura di brani dal libro “La Resilienza” di R.P. Giannotte ed. La Zattera  
Mercoledì 29 Gennaio 2020– ore 17 – 18:30

**5 - Seminario con lettura “ Persone e relazioni attraverso il cibo: storia dell'alimentazione e del nostro rapporto con essa”** Il seminario sarà accompagnato dalla lettura di brani dal libro “La scuola degli ingredienti segreti” di E. Bauermeister ed. Garzanti  
Mercoledì 19 Febbraio 2020– ore 17 – 18:30



**Per informazioni e prenotazioni contattare la Biblioteca delle Scienze Sociali**  
[biblioteca.sociale@cittametropolitanacagliari.it](mailto:biblioteca.sociale@cittametropolitanacagliari.it)  
Telefono: +39 070 5284554