



La Biblioteca San Giorgio per il benessere personale e la cura delle relazioni



La Biblioteca San Giorgio ha avviato il nuovo anno di lavoro con una ricchissima offerta di proposte di approfondimento su temi strettamente inerenti il benessere personale e la cura delle relazioni, facendo conto sull'alleanza di tanti esperti locali, che hanno messo a disposizione della comunità le proprie competenze e i propri saperi.

Si tratta di un carnet molto ricco di corsi gratuiti, che possono essere frequentati sia in cicli sia in singoli incontri, e che si propongono di offrire alle persone alcuni strumenti per migliorare la quotidianità. Riteniamo che una biblioteca moderna oggi non debba limitarsi ad offrire soltanto la "materia prima" dei libri, ma si debba impegnare ad offrire ai potenziali lettori opportunità di acquisizione di nuovi saperi e nuove competenze, grazie ai quali migliorare come singoli e come membri della comunità.

Poiché le proposte sono molte, e proprio per questo rischiano di non essere conosciute da tutti, segnaliamo qui di seguito un elenco dei corsi che stanno per partire in questi giorni.

Tutti i corsi sono dettagliatamente presentati sul [sito web della biblioteca](#)

COME MOTIVARE TUO FIGLIO A STUDIARE, a cura di Antonietta Giuntoli

Auditorium Terzani, ore 10.30-12

Sabato 17 gennaio 2015 - **Dire, fare, ascoltare: tutor di tuo figlio**
Essere accompagnatore, sostenitore e guida

Sabato 31 gennaio 2015 - **Le parole giuste per farti ascoltare**
Impariamo ad essere linguisticamente intelligenti

Sabato 14 febbraio 2015 - **Sei regole per una buona motivazione scolastica**
Ritrovare e mantenere costante la motivazione grazie ad un buon metodo di studio

Sabato 28 febbraio 2015 - **Abitudini e nemici per una buona autostima**
Costruiamola ogni giorno con impegno per accompagnarlo verso il suo successo a scuola

STUDIARE CON METODO5, a cura di Antonietta Giuntoli

Sala Riunioni Il piano, dalle 17 alle 19

Incontri individuali di 30 minuti ciascuno con gli studenti delle scuole medie di primo e secondo grado e con gli studenti universitari

lunedì 19 gennaio, lunedì 2 febbraio, lunedì 16 febbraio, lunedì 2 marzo

In corrispondenza di ogni data, sono prenotabili quattro incontri individuali con altrettanti studenti:

- 1 - dalle ore 17 alle ore 17.30
- 2 - dalle ore 17.30 alle ore 18.00
- 3 - dalle ore 18.00 alle ore 18.30
- 4 - dalle ore 18.30 alle ore 19.00

INCONTRI SUL BENESSERE, a cura e con Nila Orsi

Sala Bigongiari, ore 17-19

Lunedì 19 gennaio 2015 – **Riflessologia plantare**: a cosa serve? Come funziona?

Principi del concetto di “energia vitale” collegati al benessere e al mantenimento della salute

Lunedì 26 gennaio 2015 – **Riflessologia plantare**: cosa posso fare da me?

Lezione su semplici manovre di auto-trattamento, accessibili a tutti

Lunedì 2 febbraio 2015 – **La tecnica metamorfica**, definita anche “il massaggio che trasforma” da Gaston Saint-Pierre, il maestro che l’ha divulgata in Europa

Lunedì 9 febbraio 2015 – **I fiori di Bach**, definiti anche “i fiori dell’anima”

Un grande aiuto per le nostre emozioni, che – se troppo forti – ci creano disagi e malessere

COSTRUISCI LA TUA VITA, a cura della psicologa Simona Gelli

Auditorium Terzani, ore 16-18

Sabato 17 gennaio 2015

L'importanza di essere se stessi, di esprimersi in modo chiaro e diretto nel rispetto delle proprie opinioni e dei propri bisogni: essere assertivi.

Sabato 28 febbraio 2015

ACT. L'importanza dell'accettazione e dell' impegno nel perseguire i propri valori quando ti sembra di essere "bloccato", di non avere controllo sulla tua vita, o di non realizzare i tuoi obiettivi.

Sabato 14 marzo 2015

Quando si può parlare di ossessioni. Uscire dalla loro trappola.

ETICA DEI VALORI FAMILIARI, a cura di Alessandro Geloso Studio di Counselling

Il circolo di studio si propone come un momento di incontro e confronto tra genitori sulle problematiche che ruotano intorno alla genitorialità. Gli incontri hanno l'obiettivo di fornire strumenti per favorire una riflessione sull'etica dei valori familiari.

Sala Bigongiari e Sala Manzini, ore 17-19

Sabato 24 gennaio 2015

Etica dei valori

Il primo incontro verte sul concetto di etica dei valori interni alla famiglia: cosa si intende per valore, come l'insieme dei valori generi un'etica e come ogni famiglia segua una propria etica

Sabato 31 gennaio 2015

Valori familiari

Il secondo incontro è centrato sull'esplorazione dei valori della propria famiglia e l'etica che ne deriva

Sabato 7 febbraio 2015

I valori tramandati

Il terzo incontro riguarda l'etica dei valori familiari relativi alle rispettive famiglie di origine, cosa è stato tramandato e accettato e cosa no, differenze e similitudini

PUNTO DI ASCOLTO DI COUNSELLING FAMILIARE, a cura di Alessandro Geloso Studio di Counselling

Sala Bigongiari, ore 17-18.30

venerdì 20 febbraio 2015

venerdì 20 marzo 2015

venerdì 21 aprile 2015

Spazio di confronto aperto e condiviso in cui i genitori e i figli riportano le proprie esperienze di comunicazione, con la supervisione di un counsellor. Il Punto di Ascolto Familiare vuole essere il proseguo naturale del circolo sulla genitorialità "Etica dei valori familiari", di cui mantiene l'obiettivo principale di sviluppare un dialogo sul concetto di genitorialità.

L'ALFABETO DELLE RELAZIONI, a cura di Pino De Sario

Circolo facilitatore giunto alla sua quarta edizione

Auditorium Terzani, ore 17-19

Martedì 24 febbraio 2015 – L come Linguaggio del corpo esperto

Martedì 10 marzo 2015 - M come Menù di linguaggi

Martedì 24 marzo 2015 – N come negoziazione (stringere accordi)

Martedì 14 aprile 2015 – O come ostacoli interpersonali

LA PARTECIPAZIONE A TUTTI GLI INCONTRI E' GRATUITA. E' possibile partecipare sia a cicli interi sia a singoli incontri. L'iscrizione è obbligatoria per i corsi che si svolgono in Sala Bigongiari ed è fortemente consigliata per gli incontri in Auditorium Terzani.

Per iscrizioni: inviare una mail all'indirizzo corsi.sangiorgio@comune.pistoia.it indicando nome, cognome, numero tessera biblioteca e corso/incontro al quale si intende partecipare. Chi non è ancora iscritto alla biblioteca ma desidera partecipare ai corsi è sufficiente che effettui l'iscrizione (gratuita) prima del corso prescelto.