

RELATORE

Cannata Federica
Professional Organizer

DOVE

Urban Center
Corso Rosmini, 58

QUANDO

giovedì
19 dicembre 2019
ore 20.30

Ingresso libero e gratuito

Far fronte alla frenesia che caratterizza le nostre giornate e rientrare a sera in una **casa in ordine e organizzata** non solo è possibile ma incide anche positivamente sulle nostre emozioni e relazioni. Come fare a rendere la casa funzionale? Esistono delle strategie e degli strumenti che ci possono aiutare e tanti piccoli trucchi da adottare quotidianamente per avere una casa organizzata con il minor dispendio di tempo e di energie possibili.

A gennaio sarà proposto un corso ad iscrizione.



COME ORGANIZZARE CASA IN POCHE MOSSE

11
CONFERENZA

INSEGNANTE

Cannata Federica
Professional Organizer
& Visual Merchandiser

DOVE

Sala video
Via Cavour, 5
angolo Via Flaim

QUANDO

giovedì 09, 16, 23 gennaio 2020
dalle 20.30 alle 22.30

QUOTA

€ 20,00

ISCRITTI

minimo 5 - massimo 12
iscrizioni entro il 23/12/2019

Ogni famiglia è **unica** e **diversa** e diversi sono i modi e i tempi di vivere la casa. Durante il corso si cercheranno di capire le esigenze e gli spazi, per imparare a distribuire e organizzare i tempi e le faccende domestiche per una casa più funzionale e a servizio della vostra famiglia e della vostra felicità.

Durante il corso si affronteranno i seguenti temi:
GLI SPAZI PER UNA FAMIGLIA IN CONTINUA EVOLUZIONE con focus sugli spazi privati (camere e armadi);
INGRESSO, LIVING ROOM E SPAZI CONDIVISI con focus sulla pianificazione e suddivisione dei lavori domestici;
LA CUCINA, LA DISPENSA, LA PREPARAZIONE DEI PASTI E IL CENTRO DI COMANDO.



UNA CASA A PROVA DI FAMIGLIA

12
CORSO

2019 - 2020 FAMILY SCHOOL

Corsi e conferenze per la famiglia... **e non solo!**

**INFO E ISCRIZIONI**

online: www2.comune.rovereto.tn.it/maia/

di persona: Ufficio Cultura, Sport, Politiche Giovanili - C.so Bettini, 43

Telefonicamente: 0464/452221

Il pagamento della quota, ove prevista, dovrà avvenire solo a conferma dell'attivazione del corso e dell'ammissione da parte dell'Ufficio



08



09



10



11



12

RELATORI**Viola Anna**

Psicologa Scolastica

De Pretis Francesca

Educatore Professionale

DOVE

Urban Center

Corso Rosmini, 58

QUANDO

venerdì

22 novembre 2019

ore 20.30

Ingresso libero e gratuito

L'**autostima** è l'insieme dei giudizi valutativi che l'individuo dà a se stesso. Comprende l'auto-osservazione, l'auto-conoscenza, l'aspetto della valutazione e l'aspetto affettivo. L'autostima è un paradigma che può essere costruito giorno dopo giorno, è un prodotto che scaturisce dalle interazioni con gli altri e che si crea durante la vita come una valutazione riflessa di ciò che le altre persone pensano di noi. In questo momento, dove la fluidità sociale mette alla prova l'individuo sulla reale percezione del sé e su una buona costruzione e regolazione dell'autostima, è importante mettere a fuoco le situazioni: ambientali, famigliari, sociali, etc.. che influenzano la stima di sé. Diventa utile dare alcuni spunti di riflessione e suggerimenti per vivere più sereni.



AUTOSTIMA:
migliorare la percezione
di sé per essere più felici

08

CONFERENZA

RELATORE**Ciresa Andrea**

Formatore, life coach, felicitatore

DOVE

Urban Center

Corso Rosmini, 58

QUANDO

venerdì

29 novembre 2019

ore 20:30

Ingresso libero e gratuito

La serata è tratta dal libro di **Andrea Ciresa** e Letizia Espanoli sul tema della scienza della felicità. **"La vita è ora"** è un sassolino nella scarpa che ci ricorda come sia possibile far accadere, nella nostra vita e in quella degli altri, cose meravigliose. Durante l'incontro verranno trattate, da un punto di vista scientifico, tematiche come il ben-essere, le convinzioni, lo scopo di vita, così come della gentilezza e del perdono (anche attraverso esperienze ed approfondimenti).

Il 14 dicembre sarà proposto un laboratorio ad iscrizione.



LA VITA E' ORA.
Oltre il passato, prima del futuro.
Piano di allenamento per #GIORNIFELICI

09

CONFERENZA

DOCENTE**Ciresa Andrea**

Formatore, life coach, felicitatore

DOVE

Urban Center

Corso Rosmini, 58

QUANDO

sabato 14 dicembre

dalle 09:00 alle 13:00

e dalle 14:00 alle 17:00

QUOTA

€ 20,00

ISCRITTI

minimo 10 - massimo 20

iscrizioni entro il 09/12/2019

Il laboratorio affronterà i seguenti temi:

le tre intelligenze dell'essere umano, come metterle in sintonia tra loro; le parole creano e la forza trasformativa; l'energia vitale per nutrire la passione; le emozioni ed i neurotrasmettitori (dello stress e della felicità); gratitudine e apprezzamento verso denigrazione e lamentela: la strada organizzativa del successo personale e aziendale; il perdono per lasciar andare.

Il **ben-essere** si costruisce attraverso scelte quotidiane che bisogna imparare a fare con impegno e gioia: la routine della mattina per il successo; l'autocoaching della sera per il benessere; come "lasciar andare" la fatica attraverso il respiro.



#GIORNIfelici BENESSERE

10

LABORATORIO