



**COMUNE DI BUCCINASCO**  
in collaborazione con  
**Banca del Tempo e dei Saperi**  
presenta



# Stress e resilienza

**Incontri a cura di Cristina Laudadio**

**Centro Culturale Bramante, via Bramante 14**  
**dalle ore 15 alle 17**

Partecipazione gratuita  
Numero chiuso - Iscrizione obbligatoria

**9 FEBBRAIO 2019 STRESS**

**16 MARZO 2019 RESILIENZA**

Esiste un filo sottile che lega il concetto di **stress** a quello di **resilienza**. Di fronte a delle situazioni stressanti c'è chi perde il controllo, chi piange e si dispera, e chi, al contrario, reagisce e affronta le situazioni e gli imprevisti ai quali la vita ci sottopone, con grinta e determinazione. Non possiamo cancellare lo stress delle nostre vite ma possiamo essere resilienti.

Essere resilienti significa non arrendersi di fronte alle avversità, alzarsi dopo una crisi e non perdere la speranza di farcela. Approfondire il concetto di **resilienza** ci insegna che qualsiasi ostacolo è superabile se si è motivati nel perseguire i propri obiettivi.



**PER ISCRIZIONI:** Segreteria Banca del Tempo e dei Saperi  
via Vittorio Emanuele 13/A - 20090 Buccinasco (MI) - tel. 02 45715758  
mail: [bdtbuccinasco@gmail.com](mailto:bdtbuccinasco@gmail.com)  
sito Internet: <http://www.bancadeltempobuccinasco.it>