

Il percorso nasce dall'esigenza di sperimentare modalità innovative nel campo della promozione della salute, intesa, in particolare, come realizzazione di sé.

La riflessione sulla complessità e la multidimensionalità delle interazioni umane, ambientali e sociali ci spinge a progettare azioni che aiutino l'individuo ad avere consapevolezza del proprio Sé in divenire, favorendo lo sviluppo di competenze emozionali e relazionali fondamentali per il benessere.

Ogni persona capace di esprimere positivamente la propria individualità diventa risorsa nel suo contesto di vita, potenziale di salute, parte attiva e responsabile verso i bisogni della comunità di appartenenza.

***"La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non la semplice assenza dello stato di malattia o di infermità"***

***Preambolo alla Costituzione  
del World Health Organization, 1948***

“Vivere ciò che ci accade come un ostacolo e nemico, oppure come un maestro e amico, dipende solamente dalla nostra percezione della realtà. Dipende dalla nostra relazione con noi stessi”

Pema Chodron



Contatti e informazioni:  
3298320980  
Facebook: Biblioteca Provinciale Cagliari

foto e realizzazione grafica: Ilaria Sarritzu

## IN DIVENIRE...

*racconto di un'esperienza*



Incontro - dibattito

22 Settembre 2015

ore 17:00 - 19:00

Sala Giovanni Lilliu  
Biblioteca Provinciale Emilio Lussu  
Monte Claro

Cagliari

## Programma

Essere consapevoli di sé stessi e delle proprie emozioni consente un'apertura speciale alla propria dimensione Interiore e Creativa.

### Il percorso è orientato sulle seguenti tematiche:

- Promozione della salute
  - Mindfulness
  - Ciclo di vita
- Comunicazione e relazione
- Consapevolezza ed emozioni
  - Ansia e stress
  - Creatività

- **Apertura e saluti:**

Giuseppe Frau, direttore distretto  
socio-sanitario Cagliari Area Vasta

Paolo Maggio, dirigente settore politiche  
comunitarie e formazione.  
Settore Cultura

Salvatore Melis, direttore biblioteche provinciali

- **Presentazione del percorso e**

- introduzione agli interventi:**

Davide Madeddu

- **Essere...**

Sara Sangerardi e Marco Locci

- **Dicono di noi: il pensiero di E. Morin e U.**

Galimberti

Davide Madeddu

- **Ansia e stress: amici e nemici**

Erica Zucca e Marco Puggioni

- **...ben-essere**

Giulia Cossu e Daniela Pusceddu

**Distretto Socio-sanitario  
Cagliari Area Vasta**

**Progetto sperimentale :  
In divenire...percorso di consapevolezza  
e arricchimento del sé**

Loredana Garau  
Tullio Garau  
Patrizia Montisci  
Psicologi del Punto Unico d'Accesso

**Biblioteca Provinciale Scienze Sociali**

Antonella Pinna  
Stefania Gervasi

**A cura di**

Gruppo Elettrogeno  
Gruppo Le Onde  
Gruppo Mind  
Gruppo Panta Rei

**Con la preziosa collaborazione di:**

Sara Billai  
Alicia Gibelli  
Franca Carusi  
Gianluca Porcu