



Corso gratuito di

# BENESSERE MENTALE

Anche la "mente" ha le sue regole e il non conoscerle non ci permette di rispettarle. Questo corso vuole contribuire a colmare questa lacuna, per aiutare le persone a essere più "belle".

**5 incontri per 5 giovedì, dalle 21.00 alle 22.30  
tenuti dal Dott. Francesco Tomat, psicologo psicoterapeuta**

Data	Tema
12 febbraio 2015	Importanza dell'igiene mentale
19 febbraio 2015	Strategie di difesa mentali in analogia con le difese fisiche e la conoscenza dei propri limiti
26 febbraio 2015	Evoluzione degli stadi mentali e delle trappole mentali
5 marzo 2015	Com'è difficile far conciliare il "capire" con il "sentire". Gli aspetti ambigui della mente, i pregiudizi e gli stereotipi
12 marzo 2015	Come salvaguardare la propria bellezza umana. Stress e autostima



Corso gratuito, iscrizione obbligatoria.

## MODULO DI ISCRIZIONE AL CORSO DI BENESSERE MENTALE

Nome \_\_\_\_\_ Cognome \_\_\_\_\_  
Indirizzo \_\_\_\_\_  
Telefono \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_  
In base al D. L. 196 del 30.06.2003, relativo alla tutela e al trattamento dei dati personali, autorizzo il Comune di Arese all'utilizzo dei miei dati personali, per le sole finalità organizzative.  
Arese, lì \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

**Biblioteca Comunale**

viale dei Platani 6 • Arese • telefono 02 9385131  
[biblioteca.arese@csbno.net](mailto:biblioteca.arese@csbno.net) - [www.comune.arese.mi.it](http://www.comune.arese.mi.it)