

ADULTI IN-FORMATI A PISTOIA. PER UNA CITTADINANZA ATTIVA E CONSAPEVOLE.

Interventi **gratuiti** di educazione permanente non formale per i cittadini **italiani e stranieri** maggiorenni che vivono nella **provincia di Pistoia**.

A partire dai primi di maggio 2025

nelle diverse sedi di biblioteche
e archivi della provincia di Pistoia
saranno organizzati **238 corsi**
gratuiti di approfondimento
sulle seguenti tematiche:

DIG: Corsi di informatica

LIG: Corsi di lingue

LIT: Alfabetizzazione universale

GLOB: Cittadinanza globale e sviluppo sostenibile

BEN: Benessere personale

Informazioni e iscrizioni sul sito:

<https://fseredop.comune.pistoia.it>



Progetto realizzato grazie al finanziamento della Regione Toscana di cui al Decreto n. 1531 del 24/01/2025, "Avviso PR FSE+ Toscana 2021-2027".
"Investimenti a favore dell'occupazione e della crescita".
Attività PAD 2.10 Giovani e adulti in-formati. Interventi di educazione permanente non formale della popolazione adulta maggiorenni realizzati dalle Reti documentarie locali (biblioteche e archivi) per il triennio 2024-2026, con risorse provenienti dal Fondo Sociale Europeo.



Partecipano al progetto

Agliana – Biblioteca comunale Angela Marcesini | **Buggiano** – Biblioteca comunale | **Chiesina Uzzanese** – Biblioteca comunale | **Lamporecchio** – Biblioteca comunale Don Siro Butelli | **Larciano** – Biblioteca comunale | **Marliana** – Biblioteca comunale | **Massa e Cozzile** – Centro polivalente comunale | **Massa e Cozzile** – Istituto comprensivo statale Bernardo Pasquini | **Monsummano Terme** – Biblioteca comunale Giuseppe Giusti | **Montale** – Biblioteca comunale La Smilea | **Montecatini Terme** – Biblioteca comunale Leandro Magnani | **Pescia** – Biblioteca comunale Carlo Magnani | **Pieve a Nievole** – Biblioteca comunale | **Pistoia** – Archivio Roberto Marini | **Pistoia** – Biblioteca Forteguerriana | **Pistoia** – Biblioteca San Giorgio | **Pistoia** – Biblioteca del Centro di Documentazione | **Pistoia** – Biblioteca della Fondazione Jorio Vivarelli | **Pistoia** – Biblioteca della Fondazione Valore lavoro | **Ponte Buggianese** – Biblioteca comunale | **Quarrata** – Biblioteca multimediale Giovanni Michelucci | **San Marcello Piteglio** – Biblioteca comunale | **Serravalle Pistoiese** – Biblioteca comunale Eden

Seguici sui social media



GESTIONE DELLO STRESS

Dal 8 al 22 novembre 2025

3 moduli di sabato

Orario: dalle 9,30 alle 11,30

Date: 8, 15 e 22 novembre 2025

Numero massimo di partecipanti: 20

**Luogo: Biblioteca "Giuseppe Giusti" - Piazza F. Martini,
99 - 51015 Monsummano Terme (PT)**



Iscrizioni online su: <https://fseredop.comune.pistoia.it>

(in caso di difficoltà i richiedenti potranno essere aiutati in presenza dalle bibliotecarie!)

Informazioni: tel. 0572 959503 – 959500

biblioteca@comune.monsummano-terme.pt.it

OBIETTIVI FORMATIVI

Acquisire competenze sullo stress (definizione, come agisce sulla persona) e sul suo rapporto con le emozioni. Aumentare la consapevolezza delle proprie reazioni emotive per imparare a gestirle. Imparare ad ascoltare il proprio corpo e i suoi segnali di tensione.

TEMATICHE AFFRONTATE

Riconoscere le cause di tensione e di stress della vita quotidiana e delle situazioni eccezionali. Trovare strategie per modificare lo stato in cui ci troviamo, modificando l'ambiente oppure noi stessi. Ascoltare il proprio corpo e le tensioni che esprime. Ampliare la conoscenza degli strumenti cognitivi e operativi per leggere i problemi da diverse prospettive. Lo stress come risposta fisiologica, psicologica e comportamentale dell'organismo ad uno stimolo fisico, biologico o psicosociale. Conoscere i fattori di stress, imparare a controllarne l'intensità, saper disattivare la reazione di stress per non renderlo cronico. Cattiva gestione dello stress e implicazioni sul sistema immunitario e ormonale. Le tecniche efficaci per la gestione dello stress.

METODOLOGIE E STRUMENTI

Corso da svolgersi nell'anno 2025 da attuarsi in 3 moduli di due ore ciascuno, in giorno ferialo (sabato) in orario antimeridiano, rivolto a max 20 persone, organizzato con momenti di natura teorica per affrontare la tematica proposta. Declinazione della tematica nella quotidianità. Interventi dei partecipanti sulla esperienza personale e confronto di gruppo.