

**INSIEME SALUTE – Assemblea dei Soci 2019**  
**Attività pomeridiana**

Prendendo spunto dal titolo dell'anno tematico 2019, "Nuovi stili di vita e nuove patologie", Andromedia propone ai Soci Insieme Salute un'attività pomeridiana al termine dell'Assemblea del 25 maggio.

***"Dal problema alla soluzione! Laboratorio di pensiero introspettivo"***

L'Empowerment rappresenta il processo attraverso cui le persone accrescono quattro fondamentali competenze: consapevolezza, partecipazione, comunicazione e controllo e questo permette di passare da un atteggiamento passivo ad un atteggiamento proattivo nei confronti della gestione degli stili di vita. Andromedia propone un momento di confronto e di laboratorio per attingere al pensiero introspettivo, che stimola l'Empowerment e migliora la capacità di cambiamento consapevole.

***La consapevolezza del presente per la progettualità del futuro, perché il nostro stile di vita supporti sempre il benessere!***

***Che cos'è l'Empowerment?***

Con il termine "empowerment" viene indicato, nel campo della psicologia, un processo di conquista della consapevolezza di sé e del controllo sulle proprie scelte, decisioni e azioni, sia nell'ambito delle relazioni personali sia in quello della vita politica e sociale.

***Cosa serve portare?***

Non è necessario portare nulla, troverete tutti i materiali necessari

***Quanto dura l'attività?***

L'incontro ha una durata massima di 2 ore, dalle 15.00 alle 17.00

Il laboratorio verrà condotto da Nadia Lattuada ([www.linkedin.com/in/nlattuada](http://www.linkedin.com/in/nlattuada)), formatrice esperta in Metodo Autobiografico

