

SaronnoNews

“Corsi nel Cassetto”: a Garbagnate due proposte di formazione, in biblioteca

Stefano Ciccone · Thursday, February 13th, 2020

Due corsi di formazione e di crescita personale dedicati a insegnanti, professionisti e a tutti gli interessati: sono i “**Corsi nel Cassetto**”, un’iniziativa organizzata dalla **Fondazione Per Leggere**, il sistema bibliotecario, a cui aderisce la Biblioteca di Garbagnate Milanese, che coordina i servizi delle biblioteche di pubblica lettura dei 57 Comuni soci della provincia Sud Ovest Milano.

“Corsi nel Cassetto” prevede **due differenti proposte**: “**Comunicare nel Benessere con la PNL**” e “**Mindfulness**”.

Il primo corso, “Comunicare nel Benessere con la PNL”, pone l’obiettivo di acquisire le tecniche e le metodologie utili per scoprire i modelli comunicativi che creino sintonia con gli altri, e il modo in cui canalizzare le nostre emozioni. Il calendario prevede **sette incontri**, nei giorni 2, 9, 16, 23 e 30 marzo e 6 e 14 aprile, dalle 20.30 alle 22.30. Il costo dell’iscrizione è di 115 euro, da effettuare entro lunedì 24 febbraio.

Il secondo corso, “Mindfulness”, insegna a fermarsi e a vivere in modo consapevole il momento presente. Porta a scoprire che ognuno di noi è una persona fatta per essere, oltre che per fare, e conduce quindi ad apprezzare maggiormente la vita e ciò che ci circonda. E’ consigliato fornirsi di materiale appropriato, quale calze di tipo antiscivolo, un materassino e una coperta. Il corso è composto da **cinque appuntamenti**, nei giorni 21 e 28 aprile e 5, 12 e 19 maggio, dalle 20 alle 22: il costo dell’iscrizione, da effettuare entro martedì 14 aprile, è di 80 euro.

I corsi si terranno **presso la Biblioteca Comunale di via Monza 12 a Garbagnate**, e saranno **attivati con un minimo di 7 partecipanti**.

Iscrizioni e info: www.corsinelcassetto.net .

This entry was posted on Thursday, February 13th, 2020 at 6:42 pm and is filed under [Milanese](#), [Tempo Libero](#), [Varesotto](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.

