

## “Il cambiamento” ciclo di incontri gratuiti a Senigallia

L'informagiovani del Comune di Senigallia aggiunge al proprio “Contenitore Benessere” un ciclo di appuntamenti su “IL CAMBIAMENTO”.

**Lunedì 5 dicembre alle ore 16** si inizierà con **LE PAURE DEL CAMBIAMENTO** gli ostacoli che si frappongono tra noi e il cambiamento.

Il secondo incontro si svolgerà **martedì 13 dicembre, sempre ore 16** ed affronterà **LE FASI DEL CAMBIAMENTO** con il modello di Prochaska e DiClemente.

Il terzo incontro di questo ciclo, per promuovere il benessere sarà **martedì 20 dicembre alle ore 16 CHALLENGED: IL PENSIERO POSITIVO** esercizi legati al pensiero positivo.

Gli incontri a cura del dott. Massi Patrizio, psicologo e psicoterapeuta e il dott. Battisti Enrico psicologo si svolgeranno presso la sala **Conferenze della Biblioteca Antonelliana di Senigallia piazza Manni 1**.

Gli incontri sono gratuiti e aperti a tutti, si consiglia la prenotazione.

Per informazioni [www.informagiovani-senigallia.it](http://www.informagiovani-senigallia.it) 800211212

