

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





PERCORSO GESTIONE DELLE EMOZIONI



Dal 18 al 25 ottobre 2025

2 moduli di sabato

Orario: 9,30 – 11,30

Date: 18 e 25 ottobre 2025

Numero massimo di partecipanti: 20

**Luogo: Villa Renatico Martini, Via Gragnano
349 - 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

Aiutare le persone a diventare consapevoli delle emozioni che provano, come strumenti per conoscere i bisogni più profondi e per iniziare a produrre cambiamenti. Fornire strumenti per riconoscere le funzioni protettive delle emozioni negative. Aumentare la conoscenza del ruolo delle emozioni nella vita relazionale di coppia, familiare e lavorativa, per prevenire situazioni di disagio e di violenza.

TEMATICHE AFFRONTATE

Il controllo delle emozioni. Le emozioni non sono né giuste né sbagliate. Dal negare le proprie emozioni a farsi soggiogare da esse. Quando la persona che hai accanto (in famiglia o al lavoro) non sa controllare le proprie emozioni. La regolazione emotiva: sapere modificare in modo più o meno cosciente e intenzionale le componenti dell'esperienza emotiva. Sentirsi sopraffatti dalle emozioni negative. Dal sentire al parlare: saper riconoscere l'emozione vissuta ed esprimerla agli altri. Le strategie di regolazioni disfunzionali.

METODOLOGIE E STRUMENTI

Corso da svolgersi nell'anno 2025 da attuarsi in 2 moduli di due ore ciascuno, in giorno feriale (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.