

Una serata sull'autostima con l'associazione GenerAzioni

Un nuovo appuntamento promosso dall'associazione "GenerAzioni" in collaborazione con la biblioteca civica di Arona, si conferma come un'occasione utile per approfondire temi legati alla crescita personale e al benessere relazionale, in un clima accogliente e partecipato. Presso il Palagreen di Arona, venerdì 16 maggio, si è tenuta una serata dal titolo "L'autostima" condotta dai counselor relazionali Antonella Sposato e Antonio Travaglione. L'incontro si inseriva nel percorso già avviato lo scorso 11 aprile avviato con la tematica "La comunicazione empatica nelle relazioni". La numerosa presenza e le molteplici domande rivolte ai relatori al termine dell'interessante serata «testimoniano quan-

to questo tema sia rilevante nella vita di ciascuno di noi – sottolinea Lucilla Paris, presidente dell'associazione "Generazioni" – ringraziamo tutte le persone che hanno partecipato e i relatori della serata, i counselor Antonella Sposato e Antonio Travaglione per la professionalità dimostrata nell'affrontare il tema complesso dell'autostima con molta simpatia. La loro competenza, sensibilità e chiarezza hanno reso la conferenza un'esperienza preziosa per tutti i presenti». Gli esperti hanno approfondito il significato dell'autostima e illustrato come sia possibile rafforzarla attraverso un impegno personale quotidiano e costante. I due relatori hanno guidato il pubblico, anche attraverso molti utili esem-

pi, per capire cosa sia l'autostima e come influisca nella vita quotidiana, a come si può "misurare", riconoscere, e come (ri)trovare un equilibrio positivo; si è parlato delle esperienze che contribuiscono ad abbassare l'autostima e gli obiettivi che invece si possono porre per alimentarla. Non sono mancati, infatti, spunti pratici per identificare piccoli obiettivi personali e coltivare un rapporto più consapevole con se stessi. Particolarmente significativo è stato il momento dedicato agli adolescenti, analizzando le peculiari difficoltà che incontrano in questa fase delicata della loro crescita e offrendo spunti di riflessione per genitori ed educatori.

• Maria Nausica Bucci



CONFERENZA I promotori (foto Sandon)