

COMUNICAT DE PRESĂ

Biblioterapie la Biblioteca Județeană „Lucian Blaga” Alba

Doriți să știți pe ce se bazează percepțiile noastre sau care este impactul lor asupra sănătății? Vă întrebați ce se întâmplă când ne confruntăm cu oameni cu percepții diferite de ale noastre și cum putem gestiona aceste situații? La toate aceste întrebări veți putea primi răspuns de la psihoterapeutul Cosmin Bara, în cadrul celei de-a doua activități ce face parte din proiectul 3.30 Biblioterapia. Biblioterapia este un proiect cultural ce se desfășoară sub formă de ateliere de psihologie practică, ateliere centrate de fiecare data pe cărți care se găsesc în colecțiile Bibliotecii Județene „Lucian Blaga” Alba.

Cea de-a doua activitate din cadrul proiectului 3.30 Biblioterapia va avea loc marți, 23 martie 2021, începând cu ora 17:00, live, pe pagina de Facebook a bibliotecii. Tema întâlnirii de marți este „Despre percepție. Percepția, cheia realității” iar organizatori alături de psihoterapeutul Cosmin Bara vă invită să participați în număr cât mai mare la această întâlnire, pentru că „percepțiile noastre referitoare la experiențele trecute, indiferent dacă sunt pozitive sau negative, afectează în mod direct starea noastră de a fi și ne creează astfel realitatea personală” spune Cosmin Bara.

Activitatea este organizată de Consiliul Județean Alba și de Biblioteca Județeană „Lucian Blaga” Alba și face parte din programul 3 ANIMAȚIE CULTURALĂ/3.30 Biblioterapia și este parte component a Programului managerial al bibliotecii pentru perioada 2021-2024.

Informatii suplimentare:

Daniela Floroian, bibliotecar

E-mail: bjadanielafloroian@yahoo.com