

COMUNICAT DE PRESĂ

***Cum să îți gestionezi fricile*, tema următorului atelier de Biblioterapie al Bibliotecii Județene „Lucian Blaga” Alba**

Marti, 28 iunie 2022, de la ora 17.00, psihoterapeutul Cosmin Bara și bibliotecara Luiza Pop vă dau din nou întâlnire la Biblioterapia, atelier de psihologie practică organizat de Consiliul Județean Alba și Biblioteca Județeană „Lucian Blaga” Alba.

Dezbaterea pe tema *Cum să îți gestionezi fricile*, care va avea loc în Sala de lectură a Bibliotecii Județene „Lucian Blaga” Alba, va putea fi urmărită și live, pe pagina de Facebook a instituției.

„Încă de când suntem mici ni se transmite multă frică, iar pe măsură ce creștem absorbim violența din cărți, filme sau jocuri și știrile negative de la TV. Căutăm în rețele sociale evenimente să ne întărească sentimentul de teamă față de lumea în care noi trăim.

Tot ceea ce avem de făcut pentru a evita teama este să ne simțim confortabil legat de lucrurile necunoscute, în loc să fim înspăimântați de ele.

Vom vorbi așadar despre ce se întâmplă în creierul nostru, de ce simțim frica și despre modalități concrete care ne vin în ajutor atunci când dorim să gestionăm temerile noastre, ce apar în viața de zi cu zi. Pentru că dincolo de frică se află libertatea!”, transmite psihoterapeutul Cosmin Bara.



Proiectul cultural 3.30 Biblioterapia face parte din programul 3 ANIMAȚIE CULTURALĂ al Bibliotecii Județene „Lucian Blaga” Alba, prin intermediul atelierelor de psihologie practică fiind promovate și cărți specifice din colecțiile bibliotecii.

Informații suplimentare:

Daniela Stoia, bibliotecar
responsabil 12.1 Marketing și PR
E-mail: bjadanielastoia@yahoo.com