

COMUNICAT DE PRESĂ

„Gestionarea conflictelor” tema de marți a atelierului de Biblioterapie al Bibliotecii Județene „Lucian Blaga” Alba

Marți, 25 octombrie 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 *Gestionarea conflictelor*, care va avea loc în Sala de lectură a Bibliotecii Județene „Lucian Blaga” Alba, va putea fi urmărită live, pe pagina de Facebook a instituției.

„De-a lungul vieții, oricât ne-am strădui să evităm stările conflictuale în cadrul familiei, la serviciu, ori în oricare alt mediu ne-am afla, din varii motive tot ajungem la ele, fac parte din normalitatea existenței umane, până la urmă. Modul în care le gestionăm, însă, face diferența între a fi, sau a nu fi bine cu tine și cu cei din jur, influențând dramatic durata stării de disconfort.

Atunci când suntem în conflict cu cineva, idea este să găsim soluții, nu să găsim greșelile făcute de acea persoană, sau să o facem să se simtă prost, sau să demonstrăm cât de importanți suntem noi.

Pentru asta este important să ne exprimăm sentimentele astfel încât celălalt să ne înțeleagă”, transmite organizatorii.



BIBLIOTECA JUDEȚEANĂ „LUCIAN BLAGA” ALBA

Str. Trandafirilor, Nr. 22, Alba Iulia, jud. Alba, România

Tel. 0258 811 443, Fax: 0258 817 204

Email: bjalba@gmail.com • managerbiblioteca@yahoo.com • www.bjalba.ro

Ca de obicei, următorii atelierului de săptămâna viitoare vor avea parte și de exemple concrete de dezamorsare a conflictelor, pe care le vor putea pune, la nevoie, în aplicare în propriile lor povești de viață.

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 tematice din colecțiile bibliotecii.

Informații suplimentare:

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