

COMUNICAT DE PRESĂ

„Despre dependența emoțională”, tema de mâine a atelierului de Biblioterapie al Bibliotecii Județene „Lucian Blaga” Alba

Mâine, 28 martie 2023, 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 „*Despre dependența emoțională*”, 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.

„Atunci când ne gândim la dependențe, prima dată ne ducem cu gândul la dependența de droguri, de tutun sau de alcool, și ne gândim mai puțin la dependențele emoționale. Deși acestea există, de cele mai multe ori nu sunt identificate și nici tratate.

Vom descoperi împreună care sunt modurile în care devenim dependenți de o emoție și vom învăța tehnici concrete prin care putem alege să schimbăm acele stări emoționale care ne pot afecta calitatea vieții”, transmit organizatorii.

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 cărți tematice din colecțiile bibliotecii.

Informații suplimentare:

Daniela Stoia, bibliotecar
responsabil 12.1 Marketing și PR

E-mail: bjadanielastoia@yahoo.com