

## COMUNICAT DE PRESĂ

### **„Despre competiție” cu psihoterapeutul Cosmin Bara, la Biblioteca Județeană „Lucian Blaga” Alba**

Consiliul Județean Alba și Biblioteca Județeană „Lucian Blaga” Alba organizează marți, 26 martie 2024, o nouă activitate în cadrul proiectului 3.30 Biblioterapia.

Activitatea va avea loc la sala de lectură a bibliotecii județene, de la ora 17:00, și se va desfășura sub forma unui atelier de psihologie și psihoterapie aplicată. Tema propusă de psihoterapeutul Cosmin Bara este „Despre competiție”.

„Competiția este o parte integrantă a vieții noastre, o forță care ne împinge să ne depășim limitele, să ne îmbunătățim și să evoluăm. Însă, în același timp, poate fi și o sursă de stres, anxietate și tensiune în viețile noastre.

Din perspectiva psihoterapeutică, competiția poate fi definită ca un proces în care indivizii se angajează într-o luptă pentru obținerea unor resurse limitate sau pentru atingerea unor obiective personale sau sociale. Această luptă poate fi manifestată în diferite contexte, cum ar fi mediul profesional, educațional, social sau personal.

Acum vă întreb: Ce sentimente vă inspiră competiția? Gândiți-vă la familie, fotbal, job la orice relație în care dumneavoastră sunteți în competiție.

Dacă vă stăruie mintea la teama de a pierde și te bucuri doar atunci când câștigi, iar această bucurie dispare în timp ce pregătești următorul eveniment atunci competiția te blochează pe o frecvență joasă.”, transmite psihoterapeutul Cosmin Bara.

Pe lângă informațiile de interes pe tema dată, bibliotecara Luiza Pop va prezenta câteva lucrări din domeniu, cărți care se află în colecția de carte de specialitate a



## **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](mailto:bjalba@gmail.com) • [managerbiblioteca@yahoo.com](mailto:managerbiblioteca@yahoo.com) • [www.bjalba.ro](http://www.bjalba.ro)

---

Bibliotecii Județene „Lucian Blaga” Alba și care pot fi consultate la sala de lectură sau împrumutate la domiciliu.

### **Informații suplimentare:**

Daniela Floroian, bibliotecar

responsabil 12.1 Marketing și PR

E-mail: [bjadanielafloiroian@yahoo.com](mailto:bjadanielafloiroian@yahoo.com)