COMUNICAT DE PRESĂ

„Cum să-ți îmbunătățești încrederea în sine” la „Biblioterapia”, proiect al Bibliotecii Județene „Lucian Blaga” Alba

La final de vară, în 26 august 2025, de la ora 17:00, Biblioteca Județeană „Lucian Blaga” Alba vă propune o nouă întâlnire cu psihoterapeutul Cosmin Bara, în cadrul proiectului 3.30 Biblioterapia.

3.30 Biblioterapia este un proiect cultural organizat sub forma unui atelier de psihologie practică, în cadrul căruia are loc și promovarea unei bogate colecții de carte de specialitate, pe care o deține biblioteca. Tema atelierului din luna august este „Cum să-ți îmbunătățești încrederea în sine?”, întrebare la care veți putea primi răspuns doar dacă veți înțelege ce se întâmplă în mintea dumneavoastră și cum să vă antrenați și să vă disciplinați pentru a vă menține starea de încredere în sine.

Alături de sfaturile primite de la psihoterapeutul Cosmin Bara, în cadrul proiectului 3.30 Biblioterapie vor avea loc câteva prezentări de carte de psihologie și psihoterapie, cărți ce pot fi împrumutate de la sediul central al bibliotecii aflat în Alba Iulia, pe strada Trandafirilor la nr. 22. Informații suplimentare despre proiect sau programul și colecțiile bibliotecii pot fi accesate pe site-ul www.bjalba.ro

Proiectul 3.30 Biblioterapia este parte componentă a Programului managerial pentru perioada 2025-2028 și este organizat de Consiliul Județean Alba și de Biblioteca Județeană „Lucian Blaga” Alba.

Informații suplimentare:
Daniela Floroian, bibliotecar
responsabil 12.1 Marketing și PR
E-mail: bjadanielafloroian@yahoo.com