

La psicologia a Precarissima 2014



Da sempre AltraPsicologia si occupa non solo di diritti e tutela della professione ma anche di promozione della psicologia e diffusione della cultura psicologica.

Per questo, quando siamo stati invitati a partecipare al festival "Precarissima", **abbiamo deciso di non parlare di precarietà solo per il nostro specifico settore**, bensì di offrire degli spunti e riflessioni utili a chiunque si trovi ad affrontare nella sua vita quotidiana le problematiche legate a questa condizione.

Per offrire l'opportunità a chi ha partecipato al mio workshop di avere un piccolo promemoria di quanto trattato, e consentire a coloro che non erano presenti di usufruire ugualmente dei contenuti esposti, abbiamo pensato di mettere a disposizione di tutti il **materiale relativo all'evento**, che potete scaricare in questa sezione.

Troverete qui:

- **Il riassunto del workshop** che ho tenuto per "Precarissima" questo 29 aprile.
- **Le slide dell'incontro.**

Il percorso che è stato fatto nel workshop è riassunto nel titolo dello stesso: **"Dalla precarietà alla proattività"**. Nella prima parte dell'incontro abbiamo cercato di comprendere insieme come funzioniamo quando ci troviamo in

situazioni di incertezza. Nella seconda parte abbiamo descritto le risorse personali a cui possiamo attingere per non farci prendere dallo sconforto e reagire agli eventi negativi. Infine, nella terza e ultima parte, abbiamo parlato della realtà lavorativa attuale, cercando di orientarci nel mercato attraverso qualche piccolo spunto e riflessione.

Scaricate, leggete e condividete. Auguro a tutti voi di realizzare i vostri obiettivi e un futuro di benessere.

Laura Salvai