

Giovedì 19 dicembre ore 15.15

II CASA DI RECLUSIONE DI MILANO  
Area industriale sala Multimediale  
Via Cristina Belgioioso n.120

# Resilienza:

allenamento a una vita con il sorriso

“Le difficoltà rafforzano la mente,  
così come il lavoro irrobustisce il corpo”

Seneca

COSA È LA RESILIENZA E PERCHÉ VIENE TANTO RACCONTATA?

La resilienza è la capacità di un materiale di assorbire un urto senza rompersi. Cioè non è “non avere incidenti”. Ma è rialzarsi. Tornare in piedi. Nonostante possa sembrare strano gli studi recenti ci dicono che la resilienza è la norma.

Solo una piccola percentuale di chi ha subito il trauma delle Torri Gemelle ha riportato danni psicologici permanenti. Durante i bombardamenti nella Londra della seconda guerra mondiale i suicidi e i ricoveri negli istituti di igiene mentale si ridussero.

In psicologia si dice che **la resilienza è la capacità di un individuo di affrontare e superare un evento traumatico o un periodo di difficoltà.**

È un talento? E se non ce l’hai.... Non ci puoi fare niente?

Le neuroscienze ci dicono che questa capacità può essere allenata.

Vuoi allenarla? Iscriviti al nostro evento.

Esplorerai la **pensabilità della resilienza** come:

- a) Il senso di controllo: cosa te ne fai di quello che accade? Puoi farci qualcosa?
- b) La tolleranza alla frustrazione: esplorare e stimolare la cultura dell’errore, fare la differenza tra **investimento e coinvolgimento**
- c) La ristrutturazione cognitiva; come leggo gli eventi che mi accadono? Hai sentito parlare della profezia che si autoavvera e dell’effetto pigmalione? Si può stimolare la **creatività**?
- d) L’attitudine alla speranza: vedere oltre la pervasività e la permanenza, esercitare la gratitudine come approccio a ciò che ci accade.

Attraverso esercizi esperienziali, casi e testimonianze scoprirai come la resilienza sia una capacità che puoi confermare ogni giorno.

E lo faremo **in un carcere, un luogo eletto per decidere di rialzarsi dai propri errori.**

Ti aspettiamo.

“Un uomo può fallire molte volte,  
ma non diventa un fallimento finché  
non comincia a dar la colpa a qualcun altro.”

W.Borroughs

L’idea dell’innovare crediamo abbia un po’ a che fare con la voglia di oltrepassare le barriere ideologiche che talvolta limitano il nostro campo visivo, abbandonare il certo per l’incerto, il conosciuto per ciò che ancora non si conosce, le nostre aree di confort per approdare a zone più fluide. Questa idea ha un po’ a che fare anche con il coraggio di osservare i fatti e le pratiche per quello che sono e per quelli che sono i risultati da queste prodotti, tanto sui contesti quanto sulle persone. Noi partiamo da qui e ci piacerebbe poter contaminare sempre di più il mondo produttivo di una visione che riconosce un ruolo positivo anche per contesti insoliti come un carcere per poter fare del business sostenibile.