



Diálogo café, calendario 2.009

En la Biblioteca Pública de Segovia

Los **lunes**: por la mañana de **12-13.30 h** y por la tarde de **19-20.30 h**.

	Mes	Día	Tema
2 0 0 9	Octubre	5	Madurez: Manejo adecuado de las habilidades para la vida
		19	Sentimientos y emociones: ¿Qué son? ¿Cómo las gestionamos?
	Noviembre	2	Comunicarnos: ¿Qué hacer para mejorar nuestras relaciones?
		16	El cambio: ¿Por qué tenemos miedo a los cambios?
		30	Los secretos: ¿Por qué nos avergonzamos de ciertos actos? ¿Qué ocurre cuando los revelamos?
	Diciembre	14	La búsqueda del sentido: ¿Cómo trascender las dificultades de la vida y disfrutar de ella?

Bibliografía recomendada para cada uno de los temas

- **Madurez:** "Treinta palabras para la madurez". José Antonio García -Monge. Desclée de Brouwer
- **Los sentimientos y las emociones:** "Sedúctete para seducir. Vivir las emociones". Eva Bach y Pere Darder. Paidós. 2002
- **Comunicarnos:** "Sobre el diálogo". David Bonm. Kairós 1997
- **El cambio:** "I Ching" (o Yijing o El libro de las mutaciones)
- **Los secretos:** "Confía en ti mismo", Ralph W. Emerson. Ediciones 29. 1996
- **La búsqueda del sentido:** "El hombre en busca de sentido", Viktor Frankl, Herder, 2004.