

INCONTRIAMO IL PRESIDENTE DI ANCOS DI CONFARTIGIANATO COMO E LE DOTT.SSE LAURA BECCIA E MARIA LAURA PASTORINO

A CURA DI YLENIA GALLUZZO

Lo scorso 29 Aprile, si è tenuto il webinar **“ALLENARE LA RESILIENZA PER FONTEGGIARE LA PANDEMIA”** organizzato da **Ancos** - l'Associazione Nazionale Comunità Sociali e Sportive- di **Confartigianato Como**, guidata dal Presidente **Marco Galimberti**, al quale abbiamo chiesto di raccontarci quali sono state le attività portate avanti da **Ancos – Confartigianato Como** negli ultimi anni e come ha vissuto e sta vivendo questo tempo complicato, l'Associazione.

Abbiamo intervistato le due professioniste, relatrici del webinar, per rivolgere loro qualche domanda.

Dott.ssa Laura, nell'ultimo anno, ognuno di noi si è trovato a dover fronteggiare dei momenti di incertezza, paura e senso di impotenza verso ciò che di inaspettato ci ha travolti. Come si fa, in un momento così complesso e impreveduto, a gestire le proprie emozioni e a mettere in atto delle strategie di superamento emotivo della crisi?

In questo momento così difficile, che ha sconvolto le nostre vite e ha cambiato radicalmente le nostre abitudini, generando un alto livello di stress, inondandoci di pensieri negativi, emozioni difficili e un senso di incertezza, è importante cercare di fronteggiare questa situazione come una possibilità, non permettendo alle difficoltà di determinare l'esito delle nostre esistenze.

Vi è la necessità di ricorrere ad una **“dote naturale”** che tutti abbiamo dalla nascita: la resilienza .

Resilienza è definita come la capacità di adattarsi di fronteggiare e di **“auto ripararsi”** dopo che abbiamo subito dei danni, andando avanti nella propria vita, riorganizzandola in modo positivo.



Marco Galimberti
Presidente di Ancos - Confartigianato Como



“Le iniziative portate avanti da Ancos, negli ultimi anni, sono molteplici e riguardano attività ricreative, sociali e sportive. A mio avviso- afferma il Presidente Galimberti- le più meritevoli di nota, sono sicuramente la donazione di un defibrillatore al Comune di Nesso, nel 2017, così come la donazione, alla Cooperativa Sociolaro di Como, di un pulmino attrezzato per il trasporto dei disabili; ma anche la pedalata annuale: un’iniziativa ludico-sportiva che rappresenta un’occasione per fare gruppo e conoscersi, tra imprenditori. Ricordo anche l’organizzazione di alcune serate teatrali, sia presso il Teatro Sociale di Como, sia all’Arena di Verona.”

“Non ci siamo voluti fermare neanche quest’anno - continua il Presidente Galimberti - e abbiamo organizzato un webinar che si è tenuto lo scorso 29 Aprile, e che ha visto come relatrici, due brave professioniste. Il tema trattato è stato quello della resilienza: la forza di rialzarsi e reagire agli urti della vita, alle situazioni complesse. Il webinar ha fornito ai partecipanti, degli ottimi consigli comportamentali, per reagire con forza alla situazione che stiamo vivendo e per tenere alte le energie. Il desiderio di tutti noi, e mio come Presidente di Ancos, è quello di poter tornare presto a organizzare eventi in presenza e di potersi ritrovare in una rinnovata normalità, sia per gli associati che per il territorio.”