

***Tu -* TERZA UNIVERSITÀ - 2022/23**

Provincia - **PRIMA FASE**

**CASAZZA**

**Referenti:** Elide Longa e Sergio Bettoni**. Iscrizioni e informazioni:** Associazione Il Melograno APS, via Nazionale 90**. ~~I~~nformazioni:** Biblioteca Comunale, c/o Municipio

**N.B.** I costi indicati sono previsti per minimo 30 partecipanti; se il numero dei partecipanti fosse inferiore a 30, il costo potrà subire un ricalcolo.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **86** | ***PSICOLOGIA POSITIVA, OVVERO LA FELICITÀ*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | Simone Algisi |
| **Giorno** | Lunedì |
| **Orario** | 15.00-17.15 |
| **Periodo** | Dal 14.11.2022 al 19.12.2022 (6 incontri), (€ 24,00) |
| **Sede** | Sala Consiliare, piazza della Pieve |
| **Argomento** | **PSICOLOGIA** |
| **Presentazione** | *In un’epoca carica di incertezze e fatiche come quella attuale, diviene sempre più importante preservare gli aspetti buoni della vita, riconoscere ciò che ci dà pienezza, appagamento, ciò che ci trasmette la sensazione di avere a pieno vissuto: in breve la felicità. In questo corso, pertanto, ci si concentrerà sui fattori che aiutano a sviluppare un senso di ottimismo nei confronti della vita e nei confronti delle esperienze soggettive: i punti di forza, le virtù, i talenti, le relazioni. Ci si focalizzerà sulle emozioni positive, cercando di agevolare l’accettazione del nostro passato, alimentando la felicità per il nostro presente e il nostro futuro.* |
| **Tutor** |  |

**Calendario**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | 14.11.2022 | Che cosa è la psicologia positiva? Introduzione al tema dei fattori che governano il nostro benessere. |
| **2** | 21.11.2022 | Felicità, Ottimismo, Motivazione e Speranza |
| **3** | 28.11.2022 | Usare il tempo con saggezza. |
| **4** | 05.12.2022 | Psicologia positiva e le sfide della vita. |
| **5** | 12.12.2022 | Esercizi pratici per allenare la psicologia del positivo. |
| **6** | 19.12.2022 | Ripresa dei contenuti principali del corso e condivisione. |