 ***Tu -* TERZA UNIVERSITÀ - 2022/23**

**Bergamo** - **TERZA FASE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **61** | ***PSICOLOGIA POSITIVA, OVVERO LA FELICITÀ*** (NUOVO) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | Simone Algisi |
| **Giorno** | Lunedì |
| **Orario** | ore 15.00-17.15 |
| **Periodo** | Dal 13.03.2023 al 29.05.2023 (10 incontri, € 40,00) |
| **Sede** | Nuova sede Servizi Sociali Comune BG Ex Ospedali Riuniti, ingresso via XXIV Maggio |
| **Argomento** | **PSICOLOGIA** (max 50) |
| **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 vissuto a pieno: 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 per il nostro futuro.* |
| **Tutor** |  |

**Calendario**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | 13.03.2023 | Che cosa è la psicologia positiva? Introduzione al tema dei fattori che governano il nostro benessere. |
| **2** | 20.03.2023 | Felicità, Ottimismo, Motivazione e Speranza |
| **3** | 27.03.2023 | Usare il tempo con saggezza.  Psicologia positiva e le sfide della vita. |
| **4** | 03.04.2023 | Esercizi pratici per allenare la psicologia del positivo. |
| **5** | 17.04.2023 | Ripresa degli argomenti principali della psicologia positiva |
| **6** | 24.04.2023 | Tecniche di rilassamento: un approccio teorico e pratico alla consapevolezza di sé, un aiuto nel mantenere la concentrazione sul qui e ora contro le ansie del quotidiano |
| **7** | 08.05.2023 | Consapevolezza di sé ed autostima  Autoefficacia percepita nelle attività quotidiane |
| **8** | 15.05.2023 | Pensieri ed emozioni. |
| **9** | 22.05.2023 | Psicologia positiva e autobiografia |
| **10** | 29.05.2023 | Ripresa dei contenuti principali del corso e condivisione. |