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

**Provincia** - **TERZA FASE**

**TRESCORE BALNEARIO**

**Referente**: Mariateresa Santinelli cell. 340.8668299

**Iscrizioni e informazioni:** Centro sociale anziani, 29 marzo e 5 aprile 2023 ore 14-15

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **148** | ***PSICOLOGIA POSITIVA, OVVERO LA FELICITÀ*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | Simone Algisi |
| **Giorno** | Mercoledì |
| **Orario** | 15.00 - 17.15 |
| **Periodo** | Dal 12.04.2023 al 10.05.2023 (5 incontri, € 18,00) |
| **Sede** | Centro sociale anziani, via Lotto 25 |
| **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** | 12.04.2023 | Che cosa è la psicologia positiva? Introduzione al tema dei fattori che governano il nostro benessere. |
| **2** | 19.04.2023 | Felicità, Ottimismo, Motivazione e Speranza |
| **3** | 26.04.2023 | Usare il tempo con saggezza.  Psicologia positiva e le sfide della vita. |
| **4** | 03.05.2023 | Esercizi pratici per allenare la psicologia del positivo |
| **5** | 10.05.2023 | Ripresa dei contenuti principali del corso e condivisione |