 ***Tu -* TERZA UNIVERSITÀ - 2023/24**

Bergamo – **SECONDA FASE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **37** | ***FACCIAMO UN VIAGGIO: DESTINAZIONE “FELICITÀ!”*** *(NUOVO)* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Alice Agazzi** |
| **Giorno** | Martedì |
| **Orario** | 09.30-11.45 |
| **Periodo** | Dal 9 gennaio al 20 febbraio 2024 (7 incontri - € 28,00) |
| **Sede** | Mutuo Soccorso |
| **Argomento** | **PSICOLOGIA** (max 50) |
| **Presentazione** | *Avete mai pensato a quanto la nostra vita sia un lunghissimo viaggio? Ma verso quale destinazione stiamo viaggiando? In questo percorso partiremo per un bel viaggio che avrà come meta la felicità! Un laboratorio teorico/pratico che miscela tematiche della psicologia del benessere, come i bisogni, i desideri e le emozioni con pratiche creative come la creazione di cartelli stradali che ci possano guidare nel raggiungimento della nostra destinazione finale o la costruzione di una mappa stradale che indichi le tappe del nostro viaggio verso la nostra bellissima meta: la felicità. Il percorso sarà un’occasione speciale per affrontare i temi principali della psicologia del benessere, come l’accettazione di sé, la creazione di legami significativi, l’autonomia, la crescita personale ed il benessere*. |
| **Tutor** |  |

**Calendario**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | 09.01.2024 | La partenza: una direzione, una meta. Riflessioni circa la crescita personale ed il percorso di vita. |
| **2** | 16.01.2024 | Gli strumenti: il bagaglio, alcuni attrezzi. Cosa serve per viaggiare? Cosa porto con me e cosa lascio a casa? Modalità utili ed efficienti per viaggiare verso la felicità. |
| **3** | 23.01.2024 | Laboratorio: la mappa della nostra vita. Costruiamo insieme una mappa con il percorso fatto e quello da intraprendere. |
| **4** | 30.01.2024 | Viaggiare e stupirsi: un nuovo modo di viaggiare. Riflessioni circa il viaggio della meraviglia, imparando a stupirsi e godendo dei piccoli momenti. |
| **5** | 06.02.2024 | Laboratorio: viaggiare con un compagno di viaggio. Creiamo un diario di viaggio delle persone che hanno percorso il nostro viaggio per la felicità con noi. |
| **6** | 16.02.2024 | Laboratorio: le emozioni. Costruiamo dei cartelli stradali per indicarci la giusta direzione ed imparare a gestire le emozioni*.* |
| **7** | 20.02.2024 | Destinazione raggiunta: ora che ho ben riempito il mio serbatoio di benessere, come mi sento? Cosa conservo di questo viaggio? |