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

 Bergamo – **TERZA FASE**

.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **69** | ***IL BICCHIERE MEZZO PIENO: COME IMPARARE AD ESSERE POSITIVI (****NUOVO)*  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Giovanna Ramona Vespasiano** |
| **Giorno** | Mercoledì  |
| **Orario** | 15.00-17.15 |
| **Periodo** | Dal 13 marzo al 22 maggio 2024 (10 incontri - € 40,00) |
| **Sede** | Mutuo Soccorso |
| **Argomento** | **PSICOLOGIA** (max 60) |
| **Presentazione** | *Avere un atteggiamento ottimista, vedere il cosiddetto ‘bicchiere mezzo pieno’ e sorridere sono azioni di vita che possono influire in modo benefico sulla nostra quotidianità. Vivere il momento, lasciarsi andare alle emozioni e uscire dal guscio significa assaporare la vita in modo completamente diverso, con trasporto e sentimento. Questo corso propone di scoprire cosa significa ‘pensare positivo’ e vuole indicare dei passi, piccoli cambiamenti per migliorare la propria esistenza* |
| **Tutor** |  |

**Calendario**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | 13.03.2024 | Presentazione del corso |
| **2** | 20.03.2024 | Che cos’è il pensiero positivo e perché funziona |
| **3** | 27.03.2024 | Come funziona il cervello e come i pensieri influenzano la vita |
| **4** | 03.04.2024 | Le conseguenze del pensiero negativo sul piano fisico, psicologico e sociale |
| **5** | 10.04.2024 | Sei ottimista o pessimista? Come può incidere sulla propria esistenza? |
| **6** | 17.04.2024 | Come stimolare il pensiero positivo nel modo più corretto |
| **7** | 24.04.2024 | Le regole d’oro della felicità |
| **8** | 08.05.2024 | Allenare e potenziare il pensiero positivo |
| **9** | 15.05.2024 | I passi fondamentali per essere e rimanere pensatori positivi |
| **10** | 22.05.2024 | Conclusioni |