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

 Provincia - **SECONDA FASE**

**TRESCORE BALNEARIO**

**Referenti per corsi aula e ginnastica in acqua:** Nicoletta Acerbis tel. 339.4346100, Nicoletta.nilo@gmail.com, Patrizia Brignoli tel. 338.1817254, patty.brignoli@gmail.com **- Iscrizioni e informazioni**: Sala Centro sociale anziani, 31 gennaio e 7 febbraio 2024 ore 14-15

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **123** | ***Psicologia positiva, nuove prospettive*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Simone Algisi** |
| **Giorno** | Mercoledì  |
| **Orario** | 15.00-17.15 |
| **Periodo** | Dal 21 febbraio al 20 marzo 2024 (5 incontri - € 18,00) |
| **Sede** | Centro sociale anziani, via Lotto 25 |
| **Argomento** | **PSICOLOGIA** |
| **Presentazione** | *In questo corso approfondiremo l’analisi dei fattori che contribuiscono alla felicità integrando riflessioni personali e i dati di alcune ricerche. Vedremo insieme il ruolo delle relazioni, dell’autostima, dell’ottimismo, verificheremo anche il peso che alcuni fattori concreti hanno nelle nostre vite per capire se è vero che auto, viaggi e denaro fanno la felicità!* |
| **Tutor** |  |

**Calendario**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | 21.02.2024 | Autoefficacia, autostima e il peso delle esperienze positive. |
| **2** | 28.02.2024 | Ottimismo, pessimismo e personalità. |
| **3** | 06.03.2024 | Il pensiero discorsivo: oggi mi sento giù… oggi mi sento su! |
| **4** | 13.03.2024 | La tecnica dell’ABCD di Selingman e altre strategie |
| **5** | 20.03.2024 | Esercizi pratici di positività |