 ***Tu -* TERZA UNIVERSITÀ - 2024/25**

 Provincia - **PRIMA FASE**

**PREMOLO**

**Iscrizioni e informazioni:** Ufficio Segreteria del Comune, tel. 035.701074, dal 16 settembre 2024 fino a 7 giorni dalla data d'inizio di ciascun corso

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **117** | ***PSICOLOGIA POSITIVA,*** ***OVVERO LA FELICITÀ*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Simone Algisi** |
| **Giorno** | Giovedì |
| **Orario** | 15.00-17.15 |
| **Periodo** | Dal 17 ottobre al 14 novembre 2024 (5 incontri - € 20,00) |
| **Sede** | casa dei Premolesi, via Ranica 105, Premolo |
| **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 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.* |

**Calendario**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | 17.10.2024 | Cosa è la “Psicologia Positiva”? |
| **2** | 24.10.2024 | Emozioni positive ed emozioni negative |
| **3** | 31.10.2024 | Fattori che fanno aumentare la felicità: altruismo, benevolenza ed empatia |
| **4** | 07.11.2024 | Fattori che fanno aumentare la felicità: forme espressive e forme contemplative |
| **5** | 14.11.2024 | Felicità relazioni e legami sociali |