

SCHEDA DEL CORSO

Titolo: Psicologia positiva e del benessere

Durata: 2 giorni x 6 ore = 12 ore

Scopo: la felicità non è insegnabile ma possono crearsi le condizioni favorevoli per il suo accadimento. Basandosi sul concetto di psicologia positiva, scienza atta ad evidenziare quanto di buono c'è nell'individuo, scoprendone potenzialità e risorse per arrivare ad una consapevolezza personale di salute e qualità di vita. Lavorando sull'autostima, nella accettazione e gestione di emozioni negative (paura, ansia) e positive (empatia, amicizia, amore), come pure sulla spiritualità e sull'umorismo per acquisire la realizzazione del Sé. A tal fine momenti di visualizzazione, tecniche di rilassamento, giochi di ruolo con partecipazione fattiva del gruppo

Contenuti: analisi situazione emotiva/affettiva

funzionamento psiche e fattori governanti il proprio benessere
soddisfazione, ottimismo, saggezza, tolleranza: quali risorse in campo?
strumenti e indicazioni su aspetti della mente, risorse psicologiche, modi
pensare e comportamenti cui ricorrere per una vita più felice e ricca di
significato

Metodologia: apporti teorici

analisi di situazione

Giochi di ruolo e coinvolgimento fattivo

Condivisione delle esperienze

Materiale didattico: slide teoriche-pratiche

Target: (infermieri, OSS, fisioterapisti, operatori sanitari)