

## 14. FRA BENESSERE PERSONALE E QUALITÀ DELLA VITA: LA PSICOLOGIA POSITIVA NELLA COSTRUZIONE DI SALUTE

**A  
R  
E  
A  
R  
E  
L  
A  
Z  
I  
O  
N  
A  
L  
E**

|                           |   |     |       |
|---------------------------|---|-----|-------|
| <b>DATA</b>               | <b>giovedì 14 e venerdì 15 febbraio 2019</b>  |     |       |
| <b>ORARIO</b>             | 09.00 – 12.00 / 13.00 – 16.00   |     |       |
| <b>LUOGO</b>              | Novazzano   |     |       |
| <b>SCOPO</b>              | la felicità non é insegnabile ma possono crearsi le condizioni favorevoli per il suo accadimento. Basandosi sul concetto di psicologia positiva, scienza atta ad evidenziare quando 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, nell'accettazione e gestione di emozioni negative (paura, ansia) e positive (empatia, amicizia, amore) come pure sulla spiritualità e sul senso dell'umorismo per acquisire la realizzazione del Sé. A tal fine momenti di visualizzazione, tecniche di rilassamento, simulazioni e giochi di ruolo con partecipazione fattiva del gruppo |     |       |
| <b>CONTENUTI</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• analisi situazione emotiva/affettiva</li> <li>• funzionamento psiche e fattori governanti il proprio benessere</li> <li>• soddisfazione, ottimismo, saggezza, tolleranza: quali risorse in campo?</li> <li>• quali i nostri punti di forza?</li> <li>• strumenti ed indicazioni su aspetti della mente, risorse psicologiche, modi di pensare e comportamenti cui ricorrere per una vita più felice e ricca di significato</li> </ul>  |     |       |
| <b>METODOLOGIA</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• apporti teorici</li> <li>• analisi di situazioni</li> <li>• role playing e coinvolgimento fattivo</li> <li>• condivisione delle esperienze</li> </ul>  |     |       |
| <b>ANIMATORE</b>          | Vincenzo Santoro, psicologo e psicoterapeuta  |     |       |
| <b>PARTECIPANTI</b>       | aperto a tutti gli operatori del ramo socio – sanitario<br>minimo 10  |     |       |
| <b>QUOTA</b>              | membri ASI-SBK  | Fr. | 130.— |
|                           | non membri ASI-SBK  | Fr. | 200.— |
| <b>TERMINE ISCRIZIONE</b> | <b>14.01.2019</b>   |     |       |
| <b>ISCRIZIONI</b>         | <a href="http://www.asiticino.ch/formazione/iscrizione-ai-corsi-asi/">www.asiticino.ch/formazione/iscrizione-ai-corsi-asi/</a>  |     |       |
| <b>INFORMAZIONI</b>       | Segretariato ASI-SBK Sezione Ticino - via Simen 8 - 6830 Chiasso<br>Tel. 091/682 29 31 – Fax 091/682 29 32<br>E-mail <a href="mailto:segretariato@asiticino.ch">segretariato@asiticino.ch</a> Sito <a href="http://www.asiticino.ch">www.asiticino.ch</a>   |     |       |
| <b>ATTESTATO</b>          | attestato di partecipazione rilasciato dal Centro di Formazione ASI-SBK Sezione Ticino  |     |       |

**L'ISCRIZIONE E' OBBLIGATORIA**