

## 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 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 Tel. 091/682 29 31 – Fax 091/682 29 32 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**