

19. PSICOLOGIA POSITIVA E DEL BENESSERE

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

DATA	mercoledì 19 e giovedì 20 febbraio 2020		
ORARIO	09.00 – 12.00 / 13.00 – 16.00		
LUOGO	Mendrisio		
SCOPO	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		
CONTENUTI	<ul style="list-style-type: none"> • analisi situazione emotiva/affettiva • funzionamento psiche e fattori governanti il proprio benessere • soddisfazione, ottimismo, saggezza, tolleranza: quali risorse in campo? • quali i nostri punti di forza? • 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 		
METODOLOGIA	<ul style="list-style-type: none"> • apporti teorici • analisi di situazioni • role playing e coinvolgimento fattivo • condivisione delle esperienze 		
RELATORE	Vincenzo Santoro, psicologo e psicoterapeuta		
PARTECIPANTI	operatrici/tori del ramo socio – sanitario minimo 10		
QUOTA	membri ASI-SBK	Fr.	130.—
	non membri ASI-SBK	Fr.	200.—
TERMINE ISCRIZIONE	16.01.2020		
ISCRIZIONI	www.asiticino.ch/formazione/iscrizione-ai-corsi-asi/		
INFORMAZIONI	Segretariato ASI-SBK Sezione Ticino - via Simen 8 - 6830 Chiasso Tel. 091/682 29 31 – Fax 091/682 29 32 E-mail segretariato@asiticino.ch Sito www.asiticino.ch		
ATTESTATO	attestato di partecipazione rilasciato dal Centro di Formazione ASI-SBK Sezione Ticino		

L'ISCRIZIONE E' OBBLIGATORIA