

# Scienza *e felicità*



## Training

PER PSICOLOGI E PSICOTERAPEUTI

TECNICHE E STRATEGIE DI INTERVENTO  
SULLE 3 COMPONENTI  
DEL BENESSERE INDIVIDUALE

DR.SSA LAURA PICCININI

# PRESENTAZIONE GENERALE

Scienza *e felicità*

# COMPONENTI DELLA FELICITÀ

Scienza *e felicità*

# 3 TIPI/COMPONENTI DELLA FELICITÀ

1

EMOZIONI/  
SENSAZIONI PIACEVOLI

SENTIRE SPESSO, GIOIA,  
SERENITÀ,  
AMORE ECC.

2

SIGNIFICATO/  
SENSO DI VITA

SENTIRE CHE LA NOSTRA VITA  
HA UN SENSO E UN SIGNIFICATO

3

SODDISFAZIONE  
NEGLI AMBITI DI VITA

VALUTARE POSITIVAMENTE  
LE CONDIZIONI DI VITA  
E GLI OBIETTIVI RAGGIUNTI

LA NOSTRA ESPERIENZA DI  
“FELICITÀ”  
A VOLTE INCLUDE  
**TUTTE E TRE LE COMPONENTI**

# “FELICITÀ”: TUTTE LE COMPONENTI SONO PRESENTI

ESEMPIO: MI LAUREO

EMOZIONI E  
SENSAZIONI  
PIACEVOLI



**GIOIA**

**SERENITÀ**

SIGNIFICATO



**SENTO  
CHE STO REALIZZANDO  
LE MIE POTENZIALITÀ  
E CHE IL MIO LAVORO  
SARÀ IMPORTANTE  
PER GLI ALTRI**

SODDISFAZIONE



**SONO SODDISFATTO**  
  
(VALUTO POSITIVAMENTE  
IL RAGGIUNGIMENTO DI  
QUESTO RISULTATO)

ALTRE VOLTE  
**PREVALE UNA**  
**COMPONENTE SPECIFICA**

**“FELICITÀ”: PREVALE LA COMPONENTE **EMOZIONI E SENSAZIONI PIACEVOLI**”**

**ESEMPIO: PARTECIPANDO A UNA FESTA**

LA FESTA NON HA UN PARTICOLARE SIGNIFICATO PER ME, E NON CONTRIBUISCE ALLA MIA REALIZZAZIONE. IN OGNI CASO, SONO “FELICE” DI PARTECIPARE (MI DIVERTO MOLTO).

EMOZIONI E  
SENSAZIONI  
PIACEVOLI



CREO SENSAZIONI  
GRADEVOLI  
MI DIVERTO

ELIMINO SENSAZIONI  
SGRADEVOLI  
SMETTO

DI RUMINARE SUI PROBLEMI

SIGNIFICATO



NON NECESSARIAMENTE  
ATTRIBUISCO UN  
PARTICOLARE  
SIGNIFICATO A QUESTA  
ESPERIENZA

SODDISFAZIONE



NON NECESSARIAMENTE  
HO RAGGIUNTO RISULTATI  
PARTICOLARI ATTRAVERSO  
QUESTA ESPERIENZA  
(AD ESEMPIO, CONOSCERE UNA  
PERSONA SPECIFICA)



# “FELICITÀ”: PREVALE LA COMPONENTE “SIGNIFICATO”

ESEMPIO: AIUTO MIO FIGLIO A PREPARARE UN PROGETTO PER LA SCUOLA

ANCHE SE SONO STANCO E POCO SODDISFATTO DEL RISULTATO FINALE, SONO “FELICE” DI AVERLO AIUTATO (SENTO DI AVER FATTO “LA COSA GIUSTA” RISPETTO AI MIEI VALORI)

EMOZIONI  
SENSAZIONI  
PIACEVOLI



POSSO PROVARE EMOZIONI E  
SENSAZIONI SGRADUVOLI,  
AD ESEMPIO NOIA O  
STANCHEZZA

SIGNIFICATO



SENTO DI CONTRIBUIRE  
ATTIVAMENTE  
ALLA CRESCITA  
DI MIO FIGLIO

SODDISFAZIONE



POSSO NON ESSERE  
SODDISFATTO DEL RISULTATO  
OTTENUTO

# “FELICITÀ”: PREVALE LA COMPONENTE “SODDISFAZIONE”

ESEMPIO: LE MIE CONDIZIONI ECONOMICHE SONO OTTIME

SONO SODDISFATTO DELLE MIE CONDIZIONI ECONOMICHE, MA NON SENTO GRATITUDINE, ENTUSIASMO, O DI AVER REALIZZATO QUALCOSA DI SIGNIFICATIVO (AD ESEMPIO, PERCHÉ IL DENARO È “DI FAMIGLIA”).

EMOZIONI E  
SENSAZIONI  
PIACEVOLI



NON NECESSARIAMENTE  
QUESTA CONDIZIONE MI  
SUSCITA EMOZIONI  
PIACEVOLI,  
(AD ESEMPIO SERENITÀ O  
GRATITUDINE)

SIGNIFICATO



NON NECESSARIAMENTE  
ATTRIBUISCO UN PARTICOLARE  
SIGNIFICATO A QUESTA  
CONDIZIONE  
(AD ESEMPIO, ESPRIMERE AL MEGLIO  
LE MIE CAPACITÀ PRODUTTIVE O  
CONTRIBUIRE POSITIVAMENTE  
AL BENESSERE ECONOMICO  
DELLA FAMIGLIA)

SODDISFAZIONE



**SONO SODDISFATTO  
DELLE MIE  
CONDIZIONI  
ECONOMICHE**

(VALUTO POSITIVAMENTE  
QUESTA CONDIZIONE)

OGNI SINGOLA COMPONENTE  
PRESENTA  
CARATTERISTICHE PECULIARI  
  
E PUÒ ESSERE AMPLIFICATA  
UTILIZZANDO  
**STRATEGIE SPECIFICHE**

**NEL CORSO DEL TRAINING IMPAREMO:**



**A LAVORARE SU OGNI SINGOLA COMPONENTE,  
PER AMPLIFICARE LE VARIE DIMENSIONI DELLA FELICITÀ.**

Scienza *e felicità*

# 3 TIPI DI TRAINING

1

EMOZIONI/  
SENSAZIONI

MIGLIORARE IL NOSTRO  
RAPPORTO CON LE EMOZIONI

2

SIGNIFICATO/  
SENSO DI VITA

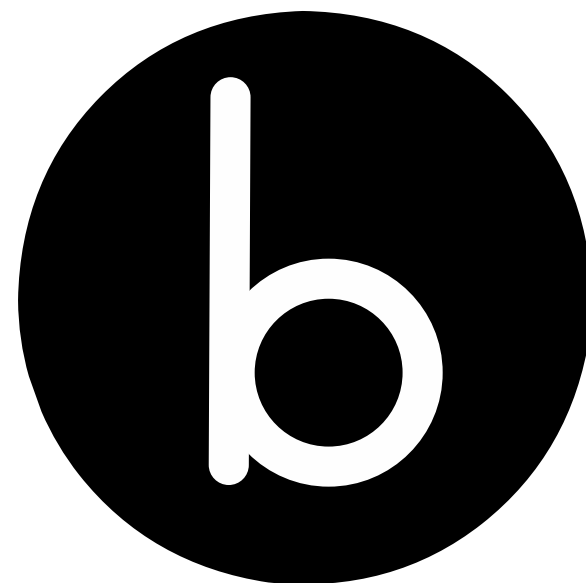
DEFINIRE UNA  
DIREZIONE DI VITA  
SIGNIFICATIVA

3

SODDISFAZIONE

AUMENTARE IL NOSTRO  
LIVELLO DI SODDISFAZIONE

**NEL CORSO DEL TRAINING IMPAREREMO:**



A CREARE ESPERIENZE CHE  
ATTIVINO

CONTEMPORANEAMENTE  
TUTTE E 3 LE COMPONENTI,

POTENZIANDO L'ESPERIENZA GLOBALE DELLA FELICITÀ.

Scienza *e felicità*