

Scienza *e felicità*

Training



ALLENATI A UNA VITA PIÙ FELICE
USANDO I RISULTATI DI RICERCA

DR.SSA LAURA PICCININI

ISCRIZIONE GRATUITA
**RISERVATA AI RESIDENTI MAGGIORENNI
DELLA REGIONE MARCHE**

PER CONTRIBUIRE A DIFFONDERE NELLA POPOLAZIONE GENERALE:

- LE STRATEGIE SCIENTIFICAMENTE VALIDATE PER MIGLIORARE IL BENESSERE GENERALE;
- LA CONSAPEVOLEZZA CIRCA L'IMPORTANZA DELLE DINAMICHE PSICOLOGICHE NELLO SVILUPPO DELLA SODDISFAZIONE DI VITA;

**L'ORDINE PSICOLOGI DELLE REGIONE MARCHE
PROPONE GRATUITAMENTE A TUTTI I RESIDENTI MAGGIORENNI
IL TRAINING "SCIENZA E FELICITÀ",
IDEATO E CONDOTTO DALLA DR.SSA LAURA PICCININI.**

IL PERCORSO SI FONDA SUI
RISULTATI DELLE RICERCHE SCIENTIFICHE
RELATIVE ALLA SODDISFAZIONE DI VITA,
SU PRINCIPI E TECNICHE TRATTI DALLA PSICOLOGIA POSITIVA,
DALLA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTALE
DI SECONDA E TERZA GENERAZIONE
(ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY E MINDFULNESS)
E DALLA PSICOLOGIA DEL COACHING.

OBIETTIVI DEL TRAINING

Scienza *e felicità*

OBIETTIVI DEL TRAINING

1

MIGLIORARE IL NOSTRO RAPPORTO CON LE
EMOZIONI

2

DEFINIRE UNA DIREZIONE DI VITA SIGNIFICATIVA

3

AUMENTARE IL NOSTRO LIVELLO DI
SODDISFAZIONE

CONTENUTI

Scienza *e felicità*

COSA IMPAREMO

SCOPRIAMO COSA SI INTENDE PER "FELICITÀ" IN PSICOLOGIA E IDENTIFICHIEREMO LE CONVINZIONI LIMITANTI CHE OSTACOLANO IL BENESSERE.

COME REGOLARE LE NOSTRE EMOZIONI:

APPRENDEREMO TECNICHE DI REGOLAZIONE EMOZIONALE, LAVORANDO SULL'INTERPRETAZIONE DEGLI EVENTI, CORREGGENDO LE DISTORSIONI COGNITIVE E IMPARANDO TECNICHE COMPORTAMENTALI.

COSA IMPAREREMO

COME USARE LE EMOZIONI NEGATIVE:

COMPRENDEREMO IL RUOLO
DELLE EMOZIONI NEGATIVE E IMPAREREMO COME
UTILIZZARLE IN MODO COSTRUTTIVO

COME IDENTIFICARE E UTILIZZARE I VALORI:

SCOPRIREMO I NOSTRI VALORI PERSONALI E IMPAREREMO A
USARLI COME "BUSSOLA" PER GUIDARE
LE NOSTRE SCELTE E AZIONI

COSA IMPAREREMO

COME DEFINIRE E PIANIFICARE GLI OBIETTIVI:

IMPAREREMO A DEFINIRE OBIETTIVI REALISTICI ALLINEATI AI NOSTRI VALORI E LE STRATEGIE DA USARE PER MIGLIORARE LA PIANIFICAZIONE E LA PERSEVERANZA.

QUALI SONO I FATTORI OGGETTIVI DELLA FELICITÀ:

SCOPRIREMO SE MATRIMONIO, SALUTE, REDDITO, GENITORIALITÀ E ALTRE CONDIZIONI OGGETTIVE INFLUENZANO LA NOSTRA FELICITÀ.

COSA IMPAREMO

COME CREARE DI UNA MAPPA DI VITA:

ALLA FINE DEL PERCORSO,

DISPORREMO DI UNA "MAPPA DI VITA"

CHE INTEGRI VALORI E OBIETTIVI NEI VARI AMBITI,
FORNENDOCI UNA GUIDA PER VIVERE IN MODO PIÙ
SODDISFACENTE E SIGNIFICATIVO.

ALCUNE DOMANDE ALLE QUALI RISPONDEREMO

Scienza *e felicità*

ALCUNE DOMANDE ALLE QUALI RISPONDEREMO



COSA INTENDE LA PSICOLOGIA PER “FELICITÀ”?



**POSSO USARE IN MODO COSTRUTTIVO
LE EMOZIONI SPIACEVOLI (ANSIA, STRESS ECC.)?**



**REDDITO, SALUTE, MATRIMONIO, GENITORIALITÀ:
QUANTO INCIDONO SULLA NOSTRA FELICITÀ?**



**COSA CONTRADDISTINGUE LE PERSONE
MOLTO SODDISFATTE DELLA PROPRIA VITA?**

ALCUNE DOMANDE ALLE QUALI RISPONDEREMO



A VOLTE MI SEMBRA DI NON SENTIRE LA “SPINTA GIUSTA”
PER FARE LE COSE. COSA POSSO FARE?



FACCIO FATICA A TROVARE OBIETTIVI O AD
IMPEGNARMI CON COSTANZA. COSA POSSO FARE?



PERCHÉ NELLE RELAZIONI, NEL MATRIMONIO,
NEL LAVORO, DOPO UN PO’ “PERDO ENTUSIASMO”?



COME POSSO USCIRE DALLA NOIA DELLA ROUTINE?

STRUTTURA DEGLI INCONTRI

Scienza *e felicità*

STRUTTURA DEGLI INCONTRI

- 7 INCONTRI ONLINE, DELLA DURATA DI 1 ORA E MEZZA CIASCUNO, DAL 30 OTTOBRE 2024 AL 18 DICEMBRE 2024.
- GLI INCONTRI SI SVOLGERANNO IN DIRETTA (VIDEOCONFERENZA) E NON PREVEDONO REGISTRAZIONE.
- I PARTECIPANTI AVRANNO LA POSSIBILITÀ DI INTERAGIRE SIA IN DIRETTA AUDIO-VIDEO, SIA IN CHAT.

STRUTTURA DEGLI INCONTRI

- È FATTO DIVIETO DI REGISTRARE E/O DIFFONDERE IN QUALSIASI MODO IL CONTENUTO DEGLI INCONTRI.
- IL TRAINING È APERTO A TUTTE LE PERSONE MAGGIORENNI.
- L'ATTIVAZIONE DEL TRAINING È SUBORDINATA AL RAGGIUNGIMENTO DEL NUMERO MINIMO DI ISCRITTI.
- IL PERCORSO SI FONDA SUI RISULTATI DELLE RICERCHE SCIENTIFICHE RELATIVE ALLA SODDISFAZIONE DI VITA, SU PRINCIPI E TECNICHE TRATTI DALLA PSICOLOGIA POSITIVA, DALLA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTALE DI SECONDA E TERZA GENERAZIONE (ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY E MINDFULNESS) E DALLA PSICOLOGIA DEL COACHING.

PROGRAMMA DEGLI INCONTRI

Scienza *e felicità*

PRIMO INCONTRO

MERCOLEDÌ 30 OTTOBRE 2024

ORE 20.00 - 21.30



COS'È LA "FELICITÀ"

- EMOZIONI POSITIVE, SENSO DI VITA E SODDISFAZIONE
- I RISCHI DELLA RICERCA "OSSESSIVA" DELLA FELICITÀ
- I VANTAGGI DELLA FELICITÀ
- COSA NON È LA FELICITÀ

PER CHI VUOLE "ALLENARSI"

ESERCIZI E OBIETTIVI SETTIMANALI

MISURA LA TUA "FELICITÀ"

DISTINGUIAMO LE EMOZIONI DALLA SODDISFAZIONE



SECONDO INCONTRO

MERCOLEDÌ 6 NOVEMBRE 2024

ORE 20.00 - 21.30



ABBANDONARE LA LOTTA ALLE EMOZIONI NEGATIVE

- ·A COSA SERVONO LE EMOZIONI NEGATIVE
- ·EVITARE LE EMOZIONI NEGATIVE O LOTTARE CONTRO DI ESSE
- ·ACCETTARE E UTILIZZARE LE EMOZIONI NEGATIVE

PER CHI VUOLE “ALLENARSI”

ESERCIZI E OBIETTIVI SETTIMANALI

QUANTO CI COSTA EVITARE LE EMOZIONI NEGATIVE.

RIDUCIAMO GLI EVITAMENTI. COSA SUCCEDDE?



TERZO INCONTRO

MERCOLEDÌ 13 NOVEMBRE 2024

ORE 20.00 - 21.30



GESTIRE LE EMOZIONI NEGATIVE

- LAVORARE SULL'INTERPRETAZIONE DEGLI EVENTI
- CORREGGERE LE DISTORSIONI COGNITIVE
- TECNICHE COMPORTAMENTALI DI REGOLAZIONE EMOZIONALE

PER CHI VUOLE "ALLENARSI"

ESERCIZI E OBIETTIVI SETTIMANALI

SCEGLIAMO E APPLICHIAMO

DUE TECNICHE DI REGOLAZIONE EMOZIONALE



QUARTO INCONTRO

MERCOLEDÌ 27 NOVEMBRE

ORE 20.00 - 21.30



IDENTIFICARE I NOSTRI VALORI

- LA PERSONA CHE VOGLIO ESSERE: I VALORI.
- SCOPRIRE I NOSTRI VALORI E USARLI COME “BUSSOLA”



PER CHI VUOLE “ALLENARSI”

ESERCIZI E OBIETTIVI SETTIMANALI

INDIVIDUAZIONE DEI VALORI.

SCEGLIAMO UN VALORE E “ALLENIAMOLO”

QUINTO INCONTRO

MERCOLEDÌ 4 DICEMBRE

ORE 20.00 - 21.30



ALLINEARE I NOSTRI OBIETTIVI

- ·DEFINIRE E PIANIFICARE OBIETTIVI REALISTICI E ALLINEATI AI NOSTRI VALORI.
- ·STRATEGIE PER RIDURRE I FALLIMENTI DELL'AUTOCONTROLLO ED AUMENTARE LA PERSEVERANZA.



PER CHI VUOLE "ALLENARSI"

ESERCIZI E OBIETTIVI SETTIMANALI

DEFINIZIONE PRATICA DI UN OBIETTIVO.

VERIFICA E CORREZIONE DEGLI ERRORI DI PIANIFICAZIONE.

PERSEGUIAMO L'OBIETTIVO APPLICANDO LE STRATEGIE APPRESE.

SESTO INCONTRO

MERCOLEDÌ 11 DICEMBRE

ORE 20.00 - 21.30



FATTORI OGGETTIVI E FELICITÀ.

MATRIMONIO, SALUTE, REDDITO, GENITORIALITÀ:

QUESTI FATTORI CI RENDONO PIÙ FELICI?

· PERCHÉ NELLE RELAZIONI, NEL MATRIMONIO, NEL LAVORO,

DOPO UN PO' PERDIAMO "ENTUSIASMO"?

COME POSSIAMO RECUPERARLO?



PER CHI VUOLE "ALLENARSI"

ESERCIZI E OBIETTIVI SETTIMANALI

SCEGLIAMO UN AMBITO,

INTRODUCIAMO NOVITÀ E

SUPERIAMO L'ADATTAMENTO EDONICO.

SETTIMO INCONTRO

MERCOLEDÌ 18

DICEMBRE

ORE 20.00 - 21.30



“UNIRE I PUNTI” E COSTRUIRE UNA MAPPA DI VITA
• «VIVERE A CASO» O DEFINIRE UNA «MAPPA DI VITA».
VALORI E OBIETTIVI NEI DIVERSI AMBITI:
UNA SINTESI DELLA “MAPPA PERSONALE”
COSTRUITA NEL CORSO DEL TRAINING.



PER CHI VUOLE “ALLENARSI”
ESERCIZI E OBIETTIVI SETTIMANALI
MISURA LA TUA “FELICITÀ” ALLA FINE DEL TRAINING

CONDUTTORE DEGLI INCONTRI

DR.SSA LAURA PICCININI

WWW.LAURAPICCININI.IT

Scienza *e felicità*

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Scienza *e felicità*

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

**IL CORSO È ACCESSIBILE AI CITTADINI MAGGIORENNI
RESIDENTI NELLA REGIONE MARCHE.**

L'ISCRIZIONE È GRATUITA.

PER ISCRIVERTI SEGUI LA PROCEDURA ONLINE AL SITO

WWW.LAURAPICCININI.IT