

Come si svolge il *Subjective Well-being Training*

Il *SWBT* si articola in otto incontri della durata di 1,5 ore ciascuno, il venerdì dalle 19,00 alle 20,30 presso l'IMIPSI.

Calendario degli incontri

- ☺ ▶ **9 aprile 2010**
- ☺ ▶ **16 aprile 2010**
- ☺ ▶ **23 aprile 2010**
- ☺ ▶ **30 aprile 2010**
- ☺ ▶ **7 maggio 2010**
- ☺ ▶ **14 maggio 2010**
- ☺ ▶ **21 maggio 2010**
- ☺ ▶ **28 maggio 2010**

Il *SWBT* è condotto da Andrea Crocetti, psicologo e psicoterapeuta professionista dell'IMIPSI.

Il numero massimo dei partecipanti è di 15 adulti.

Modalità di iscrizione

Per partecipare è necessario compilare il modulo di iscrizione e versare la quota di 200,00 euro. Essa comprende la frequenza all'intero corso e le schede che verranno distribuite durante gli incontri.

L'IMIPSI

L'Istituto Milanese di Psicoterapia Cognitivo Comportamentale (IMIPSI) è un centro di attività clinica e culturale gestito da *Scuola Asipse (Associazione per lo Studio e l'Insegnamento Psico Socio Educativo)*. Il direttore scientifico è il prof. Gian Franco Goldwurm.

L'IMIPSI permette a psicoterapeuti qualificati di esercitare psicoterapie cognitive - comportamentali per la risoluzione del disagio mentale e di patologie psicosomatiche. Sviluppa, inoltre, programmi per l'aggiornamento di medici e psicologi. Stimola e cura la ricerca nel campo della psicologia positiva e sostiene attività e corsi per la promozione del benessere.

Informazioni

L'IMIPSI si avvale della segreteria ASIPSE che è aperta dal lunedì al venerdì dalle 9,00 alle 13,00 e dalle 14,00 alle 18,00.

- Tel. 338 6272952
- E-mail: info@imipsi.it
- Internet: www.imipsi.it

Sede: Via Settembrini, 2
20124 Milano

APPRENDERE LA FELICITÀ

Come migliorare la qualità della vita con il Subjective Well-being Training



Istituto Milanese di
Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale (IMIPSI)

Scuola ASIPSE srl

LA PSICOLOGIA POSITIVA

La psicologia non è solo lo studio dei disturbi mentali e del modo per superarli. È anche lo studio delle virtù, delle potenzialità, e dello sviluppo di sé.

La psicologia positiva si occupa delle persone che non presentano disagio psichico significativo. Essa assume un modello di salute mentale che prende in considerazione le esperienze personali positive, il benessere e la soddisfazione, la gioia, i piaceri e la felicità, e anche l'ottimismo e la speranza.

Da qualche decennio il campo della psicologia positiva è oggetto di ricerca scientifica e oggi è possibile utilizzare i risultati di tale ricerca per migliorare il benessere psicologico attraverso percorsi accessibili a tutti.

La pratica nel campo della psicologia positiva ha l'obiettivo di individuare i punti di forza di una persona per stimolarne le potenzialità e permettere un pieno sviluppo della personalità. Questo permette di prevenire molti dei maggiori disturbi emotivi, e si associa ad una migliore salute fisica.

LA FELICITÀ SI PUÒ APPRENDERE?

La psicologia ha indagato la felicità dapprima con ricerche scientifiche nel campo della psicologia sociale e ora attraverso la psicologia positiva.

***La risposta è ormai certa:
Sì, la felicità si può apprendere.***

Paradossalmente, sembra che siano le persone ad occuparsi troppo poco della felicità! Infatti in molti sono in difficoltà quando devono rispondere alla domanda "Che cos'è la felicità?", e non sanno come fare ad essere più felici. C'è addirittura un proverbio fuorviante che dice "Chiedetevi se siete felici e cesserete di esserlo". La ricerca ha ormai dimostrato che è proprio il contrario. Alla domanda "Sono felice?" è però opportuno che segua la successiva "Come posso esserlo di più?".

I risultati della ricerca scientifica per migliorare il proprio benessere ed imparare come diventare più felici sono raccolti nel *Subjective Well-being Training (SWBT)*.

IL SUBJECTIVE WELL-BEING TRAINING

Il *Subjective Well-being Training* è un percorso sulla via dell'apprendimento della felicità. Si basa su un'esperienza americana adattata e perfezionata per il contesto italiano.

Dopo la valutazione del proprio senso di soddisfazione e felicità, ci sarà l'opportunità di incrementarli attraverso precise strategie cognitive e comportamentali per:

- ***Essere produttivi svolgendo attività che abbiano significato***
- ***Smettere di preoccuparsi***
- ***Sviluppare l'ottimismo***
- ***Vivere nel presente***
- ***Sviluppare una personalità socievole***
- ***Essere se stessi***

Il *SWBT* si svolge in gruppo ma al tempo stesso permette un'alta personalizzazione secondo le caratteristiche di ogni partecipante.