

## ***PSICOLOGIA POSITIVA E BENESSERE***

***Riconosciuto dal CNCP***

***(verranno rilasciati n° 3 crediti Formativi)***

La Psicologia Positiva fondata da Martin Seligman (2003) è una teoria psicologica che studia come migliorare il benessere personale attraverso il recupero e il potenziamento delle risorse e delle potenzialità dell'individuo. Il corso è rivolto a tutti gli operatori nel sociale che intendono acquisire competenze specifiche per promuovere il benessere.

### **Contenuti**

- Teoria e principi di base della psicologia positiva
- Il benessere psicologico secondo la psicologia positiva
- Gli stili di attribuzione
- Esercizi per promuovere il benessere psicologico

### **Conduttore**

Claudia Visone

### **Organizzazione**

Data del corso: 15 giugno 2018

Monte ore del corso: 4 ore dalle 15 alle 19

Composizione gruppo: non meno di 10 e non più di 25 partecipanti per gruppo

Costo: 40 euro per i soci

40 euro + 15 euro di iscrizione alla SAPA per i non soci