

Palestra Psicologica

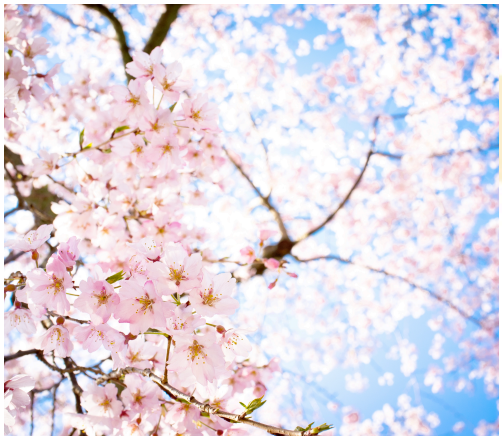
10 sessioni per potenziare l'Autostima, l'Ottimismo e il Benessere Psicologico

Succursale Italia – Via di Porta Soprana 1/3ª Genova 346/9852959
italia@iepp.es www.iepp.es/it

Cos'è il Benessere?

Tradizionalmente la psicologia ha posto la sua attenzione, i suoi studi e le sue ricerche quasi ed esclusivamente nel campo delle disfunzionalità. La nascita della Psicologia Positiva e del modello delle potenzialità, ha fatto si che ci sia stato un cambiamento di paradigma teorico e pratico, focalizzandosi sul potenziamento e sviluppo di quello che funziona per incrementare un miglior funzionamento e un aumento del benessere.

La **Psicologia Positiva,** quindi è lo studio scientifico del **funzionamento umano ottimale** (Ken Sheldon, Barbara Frederickson, Kevin Rathunde, Mike Csikszentmihalyi, and Jon Haidt, 1999).



Secondo la psicologia positiva, il **benessere** è un costrutto composto da diversi **elementi misurabili, reali e concreti**, e che contribuiscono al benessere psicologico, anche se nessuno di essi lo definisce in sè.

Il benessere è la "priorità" ricercata da ogni essere umano, come conseguenza della combinazione di questi elementi, ma che ogni elemento da solo non è in grado di riprodurre. Potremmo, come esempio, affermare come funziona il sistema della famiglia, quel concetto astratto che aquisisce delle proprietà che ogni membro da solo non possiede ma che nel suo insieme è di più della somma delle sue parti.

Gli elementi che compongono il benessere sono **scelti dalla persona per il suo valore intrinseco**, non sono un fine per un altro scopo e inoltre si possono misurare e definire in maniera indipendente.

Questi elementi sono:

1. **Emozioni Positive**: Fa riferimento alla vita piacevole integrando variabili soggettive come il piacere, l'allegria, il comfort, la qualità. L'emozione positiva è percepita in maniera soggettiva e consapevole nello stesso momento che viene esperimentata.
2. **Coinvolgimento**: Fattore che si valuta in maniera soggettiva e che si collega al concetto di flusso di coscienza. Il tempo si è mai come fermato per te? Eri completamente assorto nell'attività? Hai perso la consapevolezza di te stesso? Quando una persona si lascia trasportare dal flusso di coscienza durante un'attività, le emozioni e il pensiero scompaiono. La valutazione soggettiva arriva dopo con affermazioni del tipo: "E' stato un momento incredibile", "Mi sentivo benissimo", "Ero come in una bolla, dove non sentivo ansia ne preoccupazione".

3. **Scopo/Significato**: Fare parte e l'essere al servizio di qualcosa che la persona considera più grande del proprio Io (l'ego/identità). Elemento che da un significato all'esistenza ed è legato ai propri Valori più importanti.
4. **Relazioni Positive/Costruttive:** Quasi tutte le cose migliori o i migliori momenti della vita di una persona avvengono insieme all'altro, siamo per natura "esseri sociali". Capire come entrare in connessione con l'altro attraverso un ascolto empatico, fa la differenza.
5. **Obiettivi**: Cercare di raggiungere attraverso la costanza, disciplina e determinazione i propri obiettivi, successi, vittorie, prestazioni, partendo da una motivazione intrinseca, ovvero non da condizionamenti esterni e solo dal risultato, ma godendo del processo in sè. Molto importante è il concetto di "autorealizzazione" per promuovere l'autodeterminazione personale.

Nella Palestra Psicologica si lavorano tutti questi 5 elementi.

La Palestra Psicologica

Questa formazione ha come obiettivo quello di potenziare ***il tuo benessere e crescita personale promuovendo la tua felicità***.

L'Istituto Europeo di Psicologia Positiva ha creato la palestra psicologica dall'anno 2008 dimostrando una validità empirica nell' **incremento del benessere soggettivo**.

Nel suo format di gruppo, fa leva sulle **sinergie e benefici** che offre il **lavoro di gruppo**. Come l'apertura mentale, la creazione di uno spazio di rispetto e supporto, e l'apprendimento grazie alla collaborazione e l'esperienza vissuta in aula.

Un percorso **esaustivo strutturato in 10 sessioni**, che raccoglie contenuti validati scientificamente specifici per identificare e potenziare i propri **punti di forza**, aumentare la consapevolezza delle emozioni positive, scoprire gli elementi che danno **significato alla tua vita**, incrementare la **gratitudine e la vitalità**, così come sviluppare **un atteggiamento mentale più ottimista** nei confronti della vita, attraverso l'elaborazione e la ristrutturazione dei pensieri e delle convinzioni e l'analisi della **gerarchia dei propri valori.**

Questo programma è stato creato per soddisfare il bisogno di tutte le persone che vogliono conoscersi meglio e capire cosa per loro è importante nella vita, il desiderio di trovare "la propria strada" diventando la persona che vogliono essere. Imparare a gestire le emozioni negative e sviluppare maggiore consapevolezza delle proprie emozioni ed esperienze positive, acquisire **fiducia in se stessi** per riuscire a relazionarsi con gli altri in maniera più indipendente a livello emotivo per stabilire **relazioni più sane e costruttive**.

La **Palestra Psicologica** è un percorso di **crescita personale** che si svolge in modalità **presenziale** insieme ad un professionista Psicologo esperto in Psicologia Positiva, iscritto all'Albo con cadenza settimanale della durata di circa un'ora e trenta minuti a sessione. Questo programma assicura l'efficacia e l'efficienza di un apprendimento esperienziale diretto e interattivo con dinamiche vissute concretamente, promuovendo così un cambiamento tangibile.

Un percorso **flessibile** dove verranno stabiliti **obiettivi personalizzati**. Inoltre si definiranno **piani d'azione adattati** agli obiettivi personali, e verranno presentate dinamiche che supportino il loro raggiungimento.

Obiettivi e Competenze del Corso

Obiettivo generale:

- Promuovere la salute psicologica, il benessere e la crescita personale attraverso lo sviluppo dei 5 elementi che compongono il benessere psicologico e l'identificazione e potenziamento delle principali potenzialità personali.

Obiettivi specifici:

- Intelligenza Emotiva (Gestione emotiva e incremento delle emozioni positive.)
- Rivedere il proprio concetto di felicità e il significato e scopo della propria vita.
- Promuovere un atteggiamento più ottimista nei confronti della vita.
- Potenziamento dell'autostima.
- Comunicazione Efficace per migliorare le relazioni interpersonali.
- Sviluppo di un Atteggiamento Mentale Positivo e funzionale alle circostanze di vita.
- Promuovere la Gratitudine, la Vitalità e il Coinvolgimento.
- Chiarire la propria gerarchia dei valori.
- Definire obietivi efficaci e piani d'azione per poterli raggiungere.

Contenuti

Sessione 1. Inizia il percorso verso la tua Crescita

Introduzione e presentazione della Palestra Psicologica; in cosa consiste e cosa lavoreremo durante il percorso.
In questa sessione avremo uno spazio di riflessione e introspezione.
Analisi della situazione attuale, prestando attenzione a quali elementi del benessere vogliamo focalizzarci durante queste 10 settimane.
Ci sarà anche una rivisitazione del concetto di felicità e si svolgeranno dinamiche per lavorare con il benessere e promuoverlo ogni giorno.

Sessionw 2. Percepire Coerenza con i propri Valori

In questa sessione si analizzeranno i valori come concetto, il ruolo che hanno sulla nostra vita e perchè sono così importanti.
Attraverso delle esercitazioni esperienziali si rivedrà il sistema di valori e i possibili conflitti tra di essi. Si identificheranno diverse strategie, personalizzate e adattate alla gerarchia valoriale di ogni partecipante, che permettano di ridurre il conflitto tra di loro e così aumentare il benessere.

Sessione 3: Scopri e Potenzia le tue Potenzialità

Dopo aver svolto il Test delle Potenzialità, ogni partecipante farà un'analisi del profilo delle potenzialità personali. Spiegheremo anche cos'è il concetto di "flow" (fluire con la vita) e a come raggiungerlo.

Sessione 4. Pensieri Più Ottimistici

In questa sessione lavoreremo su come costruire un atteggiamento ottimista nei confronti di se stessi, degli altri e della vita.
Si analizzeranno i pensieri che generano uno stato d'animo negativo e lavoreremo lo sviluppo di pensieri alternativi attraverso tecniche per abituarci a crearci nuovi pensieri alternativi.

Sessione 5: Gestisci le tue Emozioni

Cosa sono le emozioni positive e a cosa servono?
Uno spazio per riflettere sulle proprie emozioni e che cosa provocano.
Si inviterà alla rielaborazione di cosa ci fa sentire bene e si identificheranno metodi personalizzati per aumentare le emozioni positive nella propria quotidianità.

Sessione 6: Costruisci un Significato e Scopo alla tua Vita

Cercare di trovare il senso e lo scopo della propria vita permette di risolvere quella confusione e apatia per affrontare le diverse situazioni che la vita pone d'avanti in maniera più profonda. In questa sessione i partecipanti faranno una riflessione molto profonda sul loro senso e significato e soprattutto come poterlo costruire quotidianamente.

Sessione 7: Pianificare una Vita Felice

In questa sessione verranno esposte le caratteristiche degli obiettivi efficaci, quelli che ci indirizzeranno verso una vita più serena e si lavorerà per definire i nostri obiettivi in base al proprio concetto di felicità. Verranno illustrati anche gli strumenti che permetteranno di tracciare un piano d'azione per raggiungere i propri obiettivi.

Sessione 8: Vitalità: Equilibrio Corpo-Mente

Per mantenere un perfetto stato di energia vitale è necessario applicare la frase "mens sana in corpore sano".
In questa sessione analizzeremo i livelli di vitalità psicologica e fisica. Prenderemo consapevolezza delle abitudini che mettiamo in atto quotidianamente e stabileremo strategie per promuovere la vitalità nella nostra vita.

Sesión 9: Responsabilità Personale e Costruzione Rapporti Sociali Positivi

Analisi della formula della felicità e rivedere la nostra responsabilità della nostra vita e delle nostre relazioni sociali.
Faremo un'analisi delle nostre relazioni personali attraverso l'introspezione ed esercitazioni concrete. Inoltre stabiliremo strategie che ci aiuteranno a migliorarle in funzione dell'analisi fatta in sessione.

Sessione 10: Apprendimenti e Piano di Miglioramento

Rivedere i risultati raggiunti e l'intero cammino percorso durante il processo di cambiamento. Elaborazione di un piano di crescita personale per il proprio futuro e vedere le priorità per poterli raggiungere.

Orario e giorni delle sessioni di gruppo

Contattare la sede: italia@iepp.es whatsapp: 346/9852959

Metodologia

- Batteria di Test per valutare il Benessere Psicologico e le Potenzialità di carattere
- Esposizione teorica-Pratica e riflessione di gruppo dei concetti appresi
- Dinamiche per allenare le Potenzialità
- Dinamiche pratiche ed esperienziali in ogni sessione
- Dialogo e questionari introspettivi

Il corso è strutturato in **10 sessioni di gruppo** che si sviluperanno una **1 Sessione a settimana**
La Palestra Psicologica è **presenziale**.



In ogni sessione si sviluppa un modulo del programma e in ognuno di essi si spiegano i concetti teorici, dibattito e **lavoro di gruppo** e una parte di lavoro **individuale e pratico**
Il programma da accesso anche al portale di valutazione. Dove si potranno fare i test che permettono di misurare il benessere prima di iniziare il programma e una volta finito, per avere un indicatore in più della percentuale di miglioramento e di evoluzione personale.
In questo programma, l'impegno con se stessi e con la propria crescita e la messa in pratica degli apprendimenti, sono fondamentali. Per garantire il buon funzionamento e massimizzare i vantaggi del programma, in alcuni moduli ci saranno delle esercitazioni da fare tra una sessione e l'altra.

Gli studenti possono avere anche il **supporto online del coordinatore** del corso e possono utilizzare la chat/forum di ogni modulo.

A chi è Rivolto?

Persone che desiderano **conoscersi meglio, promuovere la propria crescita personale** e **migliorare il benessere psicologico**, sviluppare le **proprie potenzialità** di carattere, rivedere il proprio concetto di **felicità** e trovare quali sono gli elementi che danno **significato** alla propria vita, per vivere una vita più piena, ricca e significativa.

Persone che vogliono capire meglio cosa li motiva, ovvero, che desiderano trovare la “propria strada”, migliorare la **propria gestione emotiva** e ri-conoscersi in chi sono e chi vogliono diventare, imparare a generare un **incremento delle emozioni positive** e acquisire la fiducia in se stessi per avere un punto di vista più indipendente e assertivo per **creare relazioni più sane e positive**.

Profilo del corsista



I corsisti dovranno mostrare:

- **Impegno e responsanbilità** con il proprio processo di crescita personale e umano.
- **Motivazione** verso il contenuto del programma.
- Compromettersi **nell’assistenza di un minimo 70 %**.
- Predisposizione all’impegno e vivere in prima persona gli apprendimenti.
- **Rispetto. Tolleranza e lavoro di squadra** verso il proprio processo e il processo degli altri partecipanti.

Limite di Iscrizioni

Contattare la sede al 346/9852959 (whatsapp)

Numero dei Posti

I gruppi saranno formati da un minimo di 10 e un massimo di 20 persone.

Prezzi

Percorso Palestra Psicologica 10 sessioni **240 €**
Possibilità pagamento in 2 rate mensili**. 40€ iscrizione** e **2 rate mensili da 100 €**
Pagamento in un’unica soluzione: **200 € (sconto 40 euro d’iscrizione)**

Formatore-Responsabile Didattico



- **Psicologo, Iscritto all'Albo Psicologi Liguria**
- **Esperto in Psicologia Positiva e Psicologia**
- **Direttore della sede Italiana dell'Istituto Europeo di Psicologia Positiva sede di Genova**
- **Coach Professionista, Esperto in Life-Coaching, Sport-Coaching, Bussiness Coach e Coaching delle Potenzialità**
- **Esperto in Psicologia dello Sport**
- **Responsabile area Psicologia dello Sport nei 9 centri IEPP (Spagna, Italia, Colombia).**
- **Ex sportivo professionista**
- **Medaglia d'argento con la Nazionale Italiana di calcio alle «Universiadi» di Bangkok 2007**

Instituto Europeo de Psicología Positiva

IEPP - GENOVA

Via di Porta Soprana 1/3a Genova.

346/9852959

italia@iepp.es

www.iepp.es/it