Collaboratore Certificato

iEPP

Istituto Europeo di Psicologia Positiva

Potenziamo il benessere

Via Fieschi 3/27 14° piano
16121 Genova

Corso Genova 10/2
16043 Chiavari (GE)
www.iepp.es
Tel. 0185/1751670 346/9852959

Palestra Psicologica

Coaching positivo

Terapia positiva

Formazione

Cos'è la Psicologia Positiva?

La ***Psicologia Positiva*** rappresenta una novità all'interno della Psicologia, ma la prospettiva non è nuova: il benessere e la felicità sono stati campi di studio e di riflessione dai tempi di Platone. La società attuale si basa sul concetto di stato di benessere e ne fanno seguito diverse organizzazioni tra cui l'OMS, che definisce la salute come «uno stato di benessere fisico, mentale e sociale, non solo come l'assenza di malattia e/o incapacità», bensì come uno stato positivo che l'individuo percepisce all'interno del proprio contesto di vita (Organizzazione Mondiale della Salute, OMS, 1946).

Una breve ma esaustiva definizione della Psicologia Positiva è: "lo studio scientifico del funzionamento umano ottimale" (Ken Sheldon, Barbara Frederickson, Kevin Rathunde, Mike Csikszentmihalyi, and Jon Haidt, 1999).

Fino ad oggi gli sforzi dei professionisti e dei ricercatori accademici si sono focalizzati quasi esclusivamente sul ridurre o eliminare tutto ciò che generava malessere o disagio, ma grazie alle nuove scoperte nelle scienze umane e della salute si è osservato che questo modello è molto più efficace quando viene integrato con strategie e metodi che lavorano sull'ottimizzazione delle risorse e delle potenzialità personali.

Disponiamo sempre più di strumenti di lavoro che aiutano a potenziare i punti di forza personali. Il metodo che presentiamo è, fondamentalmente, un intervento di prevenzione, in quanto offre all'individuo le strategie che gli permettono di gestire in maniera efficace le sfide della vita quotidiana, contribuendo così a sviluppare una percezione di autoefficacia (fiducia nei propri mezzi), una ***visione ottimista del contesto e, soprattutto, di se stessi.***

Corso di Esperto in Psicologia Positiva

Il Corso di Esperto in Psicologia Positiva nasce 9 anni fa in risposta alle continue richieste da parte di psicologi e psicoterapeuti che sentivano l'esigenza di una formazione specifica in un contesto che vanta una correlazione diretta tra lo sviluppo delle potenzialità e l'incremento del livello di benessere nelle persone.

Il primo intervento sulla felicità con evidenze empiriche venne realizzato da Fordyce (1977, 1983). Nell'ambito di tale studio, al gruppo sperimentale furono consegnati compiti aventi come finalità l'aumento della felicità, il mantenimento di uno stile di vita più attivo, una maggiore socializzazione, ecc. La ricerca dimostrò l'esistenza di differenze significative nell'incremento della felicità anche 18 mesi dopo lo svolgimento delle attività. Secondo Fordyce sarebbe possibile incrementare la felicità individuale avendo come esempio le persone che affermano di sentirsi felici.

Gli studi sulla gratitudine di Emmons e McCullough (2003) hanno dimostrato che scrivere un giorno alla settimana per 10 settimane cinque cose o situazioni per le quali ci si sente grati o si prova gratitudine influenza in maniera positiva lo stato d'animo e l'ottimismo, favorendo anche l'instaurarsi di legami interpersonali positivi e profondi.

In un ulteriore contesto di ricerca, Burton e King (2004) assegnarono al gruppo sperimentale il compito di scrivere qualcosa che riguardasse un'attività correlata a emozioni positive intense per 20 minuti al giorno, per tre giorni consecutivi. Al gruppo di controllo, invece, è stato chiesto di scrivere a proposito di attività neutrali. Lo studio ha dimostrato che lo stato d'animo del gruppo sperimentale è migliorato.

Esistono numerose altre ricerche di questi ed altri autori che confermano l'importanza e il bisogno di applicare tecniche pratiche orientate a potenziare e sviluppare le potenzialità personali e il benessere psicologico.

Questi sono tutti esempi di quanto sia efficace e necessario integrare la Psicologia Positiva con le conoscenze e le competenze di base di ogni psicologo.

In questi anni, il corso di Esperto in Psicologia Positiva è stato attivato in diverse succursali IEPP, raggiungendo oltre 250 alunni.

Ecco alcuni commenti dei corsisti delle precedenti edizioni in merito agli insegnamenti appresi durante il percorso:

*«A me ha dato tante cose, sia a livello professionale che personale. Di fatto, **quando ho deciso di*** impegnarmi in ***questa formazione,** pensavo semplicemente che la psicologia positiva mi avrebbe dato un diverso punto di vista e alcune tecniche nuove di lavoro, ma non credevo che avrebbe avuto una tale ripercussione sulla mia vita». (Giovanni)*

«Senza dubbio, fare il Corso di Esperto in Psicologia Positiva è stata una delle migliori decisioni che abbia preso nella mia vita, sia a livello personale sia come professionista». (Antonietta)

«Orgogliosi amanti della psicologia, innamorati della Psicologia Positiva e maestri artigiani della mente. Il corso di Esperto in Psicologia Positiva si vive dal profondo, si sente. Uno riscopre se stesso e scopre di nuovo la psicologia. Ci si lascia coinvolgere dalla qualità delle sue sessioni, per il caloroso abbraccio dei suoi professori. Non è quindi un corso qualsiasi, è una scommessa per lo sviluppo personale. E la cosa migliore è che ti prepara a diventare esperto in Psicologia Positiva… ma può darsi che questo non lo scopri che alla fine…perché durante il percorso semplicemente vivi e senti che stai crescendo, che impari più cose per aiutare te e gli altri e …pam! …alla fine… magia! Hai tutti gli strumenti della Psicologia Positiva». (Anna)

«La mia esperienza ha un prima e un dopo. Formarmi come esperta in Psicologia Positiva all'IEPP ha dato una svolta alla mia vita di 360° sia a livello personale che professionale. Se sei uno psicologo e ti interessa la psicologia positiva, ti consiglio di formarti all'IEPP visto che sono i pionieri in Italia in questa disciplina». (Marta)

Obiettivi e competenze del corso

Il Corso di Esperto in Psicologia Positiva è attivo in diverse succursali IEPP in Spagna (a Madrid, Valdemoro, Getafe, Albacete, Murcia e Barcellona), in Italia (a Milano) e in Colombia (a Bogotà).

Obiettivo generale:

- ✓ Ottenere un'ampia conoscenza della Psicologia Positiva, teorica e pratica.

Obiettivi specifici:

- ✓ Imparare ad applicare il programma Benessere 10 (protocollo di sviluppo personale strutturato per incrementare il benessere psicologico)
- ✓ Conoscere gli strumenti di valutazione della Psicologia Positiva
- ✓ Imparare ad identificare e a sviluppare le potenzialità
- ✓ Migliorare le abilità di comunicazione
- ✓ Imparare ed applicare l'ottimismo strategico nella quotidianità
- ✓ Crescere a livello personale e professionale all'interno del gruppo di formazione
- ✓ Focalizzare l'attenzione sul benessere e sulla soddisfazione nella propria vita.
- ✓ Applicare la Psicologia Positiva in ambito sanitario, educativo, organizzativo e sportivo.

Principali competenze che si acquisiscono con il corso:

- ✓ Basi teoriche. Apertura a nuove conoscenze incrementando la lettura teorica e la sua applicazione pratica adattata alle necessità gruppali e individuali.
- ✓ Ascolto attivo. Apertura all'esperienza per processare l'informazione e integrarla con attenzione nelle esperienze personali.
- ✓ Empatia. Sviluppare la capacità di empatizzare per creare legami profondi e percepire i bisogni dell'altro, regolando in maniera affettiva i processi soggiacenti.

- ✓ Attenzione al dettaglio. Apprezzare e contribuire alla promozione dei piccoli dettagli di tutti i giorni che generano dei cambiamenti significativi nello sviluppo personale e professionale.
- ✓ Comunicazione positiva. Potenziare uno stile di comunicazione costruttivo con un accento sulle potenzialità, contribuendo ad instaurare relazioni sane.
- ✓ Pianificazione e organizzazione. Imparare a implementare gli obiettivi a partire da azioni concrete, introducendo nella pratica quotidiana i propositi acquisiti.
- ✓ Flessibilità. Trovare un punto di equilibrio tra i punti deboli e le potenzialità personali e pianificare delle strategie di cambiamento funzionali e significative.
- ✓ Lavoro in squadra. Coltivare e promuovere obiettivi comuni a partire da una visione collaborativa, in un contesto in cui ogni membro ha elementi che arricchiscono il gruppo e può partecipare con le proprie potenzialità e i propri punti deboli in modo complementare rispetto alle peculiarità altrui.
- ✓ Capacità di applicare le conoscenze teoriche alla pratica quotidiana. Integrare le conoscenze teorico-pratiche acquisite per adattarle ad un contesto specifico.
- ✓ Pensiero critico. Capacità di ampliare e approfondire il focus di pensiero con altre opzioni e prospettive, contemplando nuove possibilità.
- ✓ Intelligenza emotiva. Identificare, conoscere e regolare le emozioni ponendo il focus d'attenzione sulla promozione di emozioni che incrementino il benessere.

Contenuti

Modulo 1: Introduzione alla Psicologia Positiva

Definizione della Psicologia Positiva e antecedenti storici. Conoscenza dei principali autori della Psicologia Positiva come Martin Selligman, Christopher Peterson Peterson e Bárbara Fredrickson. Introduzione ai fondamentali modelli teorici della Psicologia Positiva.

Modulo 2: Principali modelli delle Potenzialità

Classificazioni delle potenzialità più utilizzate in Psicologia Positiva e relativi strumenti di valutazione disponibili per la stesura di profili psicologici.

Modulo 3: Scoprire e sviluppare le Potenzialità

Presentazione delle singole potenzialità. Esercizi specifici per incrementare l'utilizzo di ciascuna di esse se in equilibrio e per riequilibrarle se non lo sono. Realizzazione di un esercizio per sperimentare personalmente l'utilizzo delle potenzialità in azione.

Modulo 4: Valutazione Positiva

Realizzazione del Test delle Potenzialità in Equilibrio ed interpretazione del profilo. Utilizzo del Centro Test e delle misurazioni della Psicologia Positiva da esso ottenibili.

Modulo 5: Programma Benessere 10

Presentazione del Programma B10: obiettivi, target e temi fondamentali (concetto di felicità, valori, pensieri ottimistici, emozioni positive, pianificazione di obiettivi e supporto sociale).

Modulo 6: Tecniche per potenziare un ottimismo funzionale

Definizione di ottimismo, speranza e gratitudine. Analisi delle componenti dell'ottimismo e delle tecniche per incrementarlo in base agli studi di Seligman.

Modulo 7: Potenziare l'intelligenza emotiva

Approfondimento dell'intelligenza emotiva e delle intelligenze intrapersonali e interpersonali in base a differenti modelli scientifici ed esercizi sviluppati a partire dalla classificazione di Mayer, Salovey e Caruso.

Modulo 8: Resilienza per la vita quotidiana

Definizione di resilienza, caratteristiche del processo resiliente, fattori di rischio e di protezione e ambienti resilienti.

Modulo 9: Sessualità, umorismo e terapia della risata

Umorismo, sessualità e terapia della risata come generatori di emozioni positive. Basi psicofisiologiche, tecniche di espressione corporea e teatrale.

Modulo 10: Incrementare la Vitalità Psicologica

Introduzione alla Mindfulness: definizione e basi epistemologiche, come si misura, come è correlata alla Psicologia Positiva, differenze tra meditazione e mindfulness, utilizzo in Psicologia, esercizi pratici per utilizzarla in modo adeguato.

Modulo 11: Facilitare la presa di decisioni con tecniche creative

Creatività e processi creativi, fattori facilitanti e inibenti, tipi di creatività ed esercizi per svilupparli.

Modulo 12: Neuroscienze della felicità

Analisi delle strutture cerebrali coinvolte nella sperimentazione di emozioni positive, e alla base delle diverse potenzialità, della percezione dello stato di flow, ecc.

Modulo 13: Potenziare l'autoefficacia attraverso la PNL

Il concetto di autoefficacia dal un punto di vista della Psicologia Positiva, il modello di Bandura e la sua integrazione pratica con le tecniche di PNL.

Modulo 14: Comunicazione Costruttiva

Strumenti per migliorare la comunicazione e per calibrare l'assertività e la leadership, aspetti della comunicazione positiva e concetto di feedback potenziante.

Modulo 15: Integrazione tra Psicologia Positiva e Psicologia Clinica

Approfondimento inerente l'applicazione della psicologia positiva in ambito clinico: tecniche specifiche e risultati comprovati.

Modulo 16: Integrazione tra Psicologia Positiva e Psicologia del Lavoro.

Approfondimento inerente i metodi di lavoro dal punto di vista della Psicologia Positiva in ambito organizzativo: modelli di potenzialità e coaching positivo.

Modulo 17: Integrazione tra Psicologia Positiva e Psicologia dell'Educazione

Approfondimento inerente l'applicazione della psicologia positiva nel mondo dell'educazione, sia a livello individuale sia di gruppo: tecniche specifiche per lavorare con l'infanzia e con l'adolescenza.

Modulo 18: Integrazione tra Psicologia Positiva e Psicologia dello Sport

Approfondimento inerente l'applicazione della psicologia positiva nel mondo dello sport: esperienze, tecniche utilizzate e possibili contesti applicativi.

Modulo 28: Giornata di condivisione finale

Giornata conclusiva dedicata all'elaborazione e all'applicazione dei contenuti teorico-pratici appresi durante il percorso formativo.

Calendario didattico MILANO

- **Sabato mattina: dalle 10:00 alle 13:00**
- **Sabato pomeriggio: dalle 14:00 alle 18:00**
- **Le giornate formative 2019/2020:**
- **22 Settembre (Domenica), 26 Ottobre, 23 Novembre, 14 Dicembre, 25 Gennaio, 22 Febbraio, 21 Marzo, 18 Aprile, 23 Maggio, 20 Giugno, 11 Luglio.**

Il corso è strutturato in **28 moduli** suddivisi in **11 mesi**.

Metodologia

La formazione è **semi-presenziale** ed è composta da **200 ore** totali, delle quali 77 sono presenziali, 105 a distanza (lavoro personale), 8 di tutoraggio e 10 di pratica.

Nelle lezioni presenziali si esporranno i contenuti teorico-applicativi necessari per la migliore realizzazione possibile degli esercizi pratici.

Per consolidare l'apprendimento, ogni mese si terranno delle letture e degli appositi lavori di approfondimento obbligatori, necessari per integrare nei diversi ambiti della vita quotidiana i concetti teorico/pratici affrontati in aula.

Il corso dispone, altresì, di una piattaforma online in cui vengono messi a disposizione dei corsisti link e articoli scientifici, libri di testo e video ad integrazione dei diversi moduli teorici.

Il coordinatore del corso è disponibile nell'offrire un supporto online e, in caso di assenza alla lezione presenziale, è prevista la possibilità di richiedere un tutoraggio di recupero.

A chi è rivolto?

Questo corso è indirizzato a Psicologi, Psicoterapeuti, Medici, laureati in Psicologia e studenti iscritti all'ultimo anno della facoltà di Psicologia.

Intervista di accesso e criteri di selezione

Gli interessati possono richiedere un colloquio conoscitivo inviando una mail a: italia@iepp.es o telefonando al 346/9852959.

La durata dell'intervista è di circa 30 minuti e, oltre a dare la possibilità di chiedere informazioni e chiarimenti al Responsabile del corso, sarà occasione di valutazione dei seguenti aspetti:

- Motivazione/interesse verso le materie del corso.
- Disponibilità/possibilità di frequenza
- Percorsi formativi similari.

L'esito del colloquio verrà notificato al candidato entro e non oltre dieci giorni lavorativi.

Gli interessati possono richiedere informazioni sul corso e sulle modalità di iscrizione contattando telefonicamente o via mail la Segreteria della succursale di riferimento. Sarà nostra cura inviare una mail informativa contenente la brochure descrittiva del corso, comprensiva dei dettagli relativi a orari, date, contenuti e prezzi della formazione.

Riconoscimento

1. Unico corso di specializzazione in Psicologia Positiva in Italia
2. Diploma di attestato come Esperto in Psicologia Positiva
3. Diploma d'accreditamento del Programma Benessere10

Il periodo d'iscrizione è compreso tra il 1°marzo 2019 e il 10 Settembre 2019, salvo esaurimento dei posti disponibili.

I posti verranno assegnati in base all'ordine di iscrizione, che si considera perfezionata alla consegna della ricevuta di versamento della quota di iscrizione e della documentazione necessaria.

Posti disponibili

L'IEPP mette a disposizione n. 20 posti per l'Anno Accademico 2019-2020.

Costi

- Quota di Iscrizione: **70€**
- Quota di Partecipazione totale (Iscrizione + Costo del Corso): **2.050€**
- Possibilità Finanziamento Mensile (senza interessi): **180€/11 mesi**
- Riduzione sull'importo complessivo in caso di pagamento in un'unica soluzione (**1.750€**)

Borse di studio

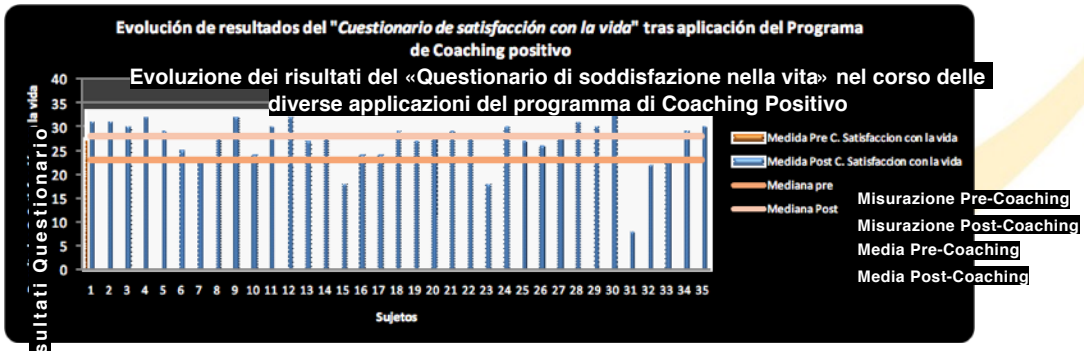
L'Istituto mette a disposizione n. 2 borse di studio pari al 25% dell'importo complessivo del corso

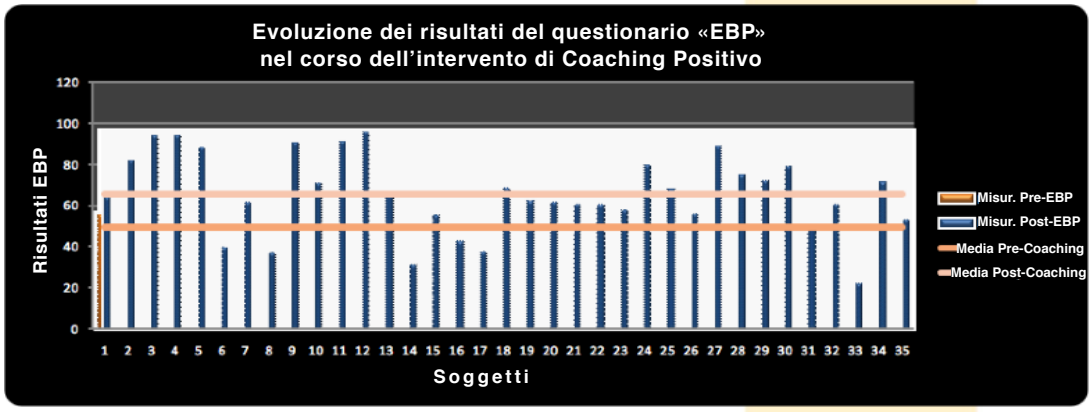
La borsa di studio viene rilasciata in due casi specifici:

- Agevolazione riservata ai corsisti residenti fuori regione che ne facciano richiesta
- Supporto allo studio per i corsisti aventi disponibilità economiche limitate

In entrambi i casi è necessario presentare una lettera in cui il corsista dichiara il motivo per il quale desidera accedere alla borsa di studio e allegare i documenti ufficiali che lo dimostrino.

RISULTATI PROTOCOLLI D'INTERVENTO PSICOLOGIA POSITIVA





Questi risultati dimostrano un incremento del benessere percepito pari al 14% dopo aver completato il programma Benessere 10.

Responsabile Didattico

Dott. Mauricio Sanguinetti

Psicologo, iscrizione Albo n.07/2706

Direttore della sede Italiana dell'Istituto Europeo di Psicologia Positiva.

Coach Umanista, Esperto in Life-Coaching, Sport-Coaching e Coaching delle Potenzialtà.

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

iEPP

Instituto Europeo de Psicología Positiva

Contatti

Sede centrale: Genova Via Fieschi 3/27
Succursale di Chiavari (Ge): C.so Genova 10/2

SEDE FORMAZIONI MILANO: PIAZZA 4 NOVEMBRE INTERNO 4
cell.: 346/9852959 - tel. 0185/1751670

Facebook: Istituto Europeo di Psicologia Positiva
Twitter: IeppGenova

italia@iepp.es

www.iepp.es/it