

Corso Superiore in Psicologia Positiva Applicata

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 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 Superiore in Psicologia Positiva Applicata

Il **Corso Superiore in Psicologia Positiva Applicata - Tecniche avanzate per la Gestione delle Potenzialità** nasce dalla richiesta riscontrata in questi 10 anni di lavoro con professionisti nel settore della salute, educazione, sport e mondo aziendale. Sempre più spesso, infatti, arrivano richieste al nostro Istituto da parte di professionisti che vogliono acquisire competenze attraverso una formazione pratica e scientificamente valida.

In questo corso i partecipanti acquisiscono le conoscenze e le abilità per potenziare lo sviluppo personale e la crescita professionale di persone e/o gruppi. Gli ambiti applicativi sono trasversalmente differenti: dal docente che desidera acquisire gli strumenti per sviluppare i punti di forza dei suoi alunni per aumentare la motivazione allo studio e la percezione di autoefficacia, ai manager che cercano strumenti per migliorare l'engagement, l'attenzione e la

produttività del proprio team di lavoro, al Coach che vuole imparare un metodo per identificare le potenzialità dei propri clienti ed apprendere esercizi pratici attraverso i quali potenziare ed ampliare le abilità del Coachee.

Il Corso Superiore in Psicologia Positiva Applicata sarà attivato in tutte le nostre succursali: IEPP Madrid, IEPP Italia (Milano), IEPP Barcellona, IEPP Murcia, IEPP Albacete, IEPP Las Palmas e IEPP Colombia.

In Italia è la prima ed unica edizione di questo percorso formativo per professionisti.

Obiettivi e competenze del corso

Obiettivo generale:

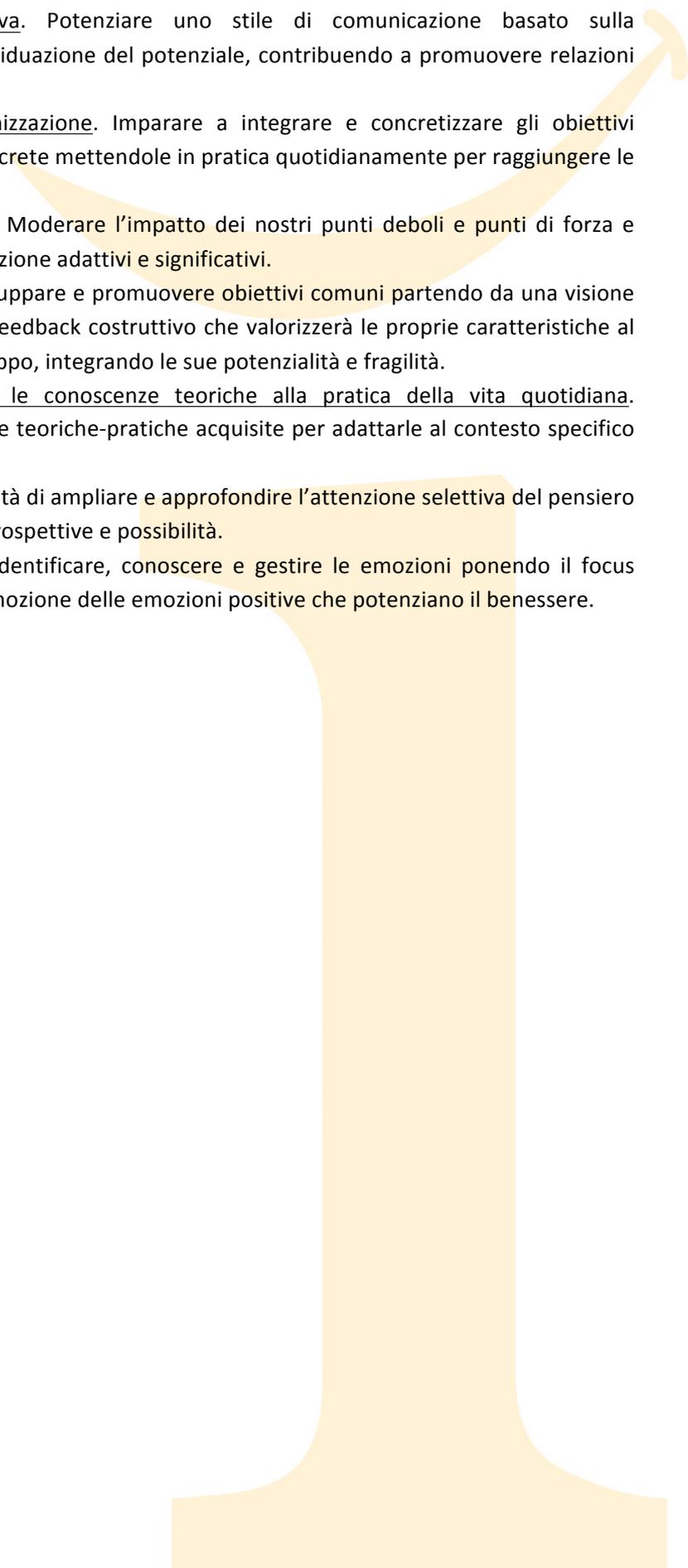
- ✓ Conoscere un metodo di valutazione e di pianificazione e le strategie per potenziare il benessere e lo sviluppo delle potenzialità.

Obiettivi specifici:

- ✓ Conoscere cos'è la Psicologia Positiva.
- ✓ Imparare a valutare ed interpretare i profili delle potenzialità.
- ✓ Stabilire piani d'azione e obiettivi personalizzati basati sui risultati della valutazione.
- ✓ Conoscere il Coaching delle Potenzialità.
- ✓ Scoprire ed imparare ad utilizzare il modello delle Potenzialità Equilibrate.
- ✓ Imparare a formulare domande strategiche per identificare le proprie potenzialità e le potenzialità degli altri.
- ✓ Fare esercizi per utilizzare in maniera equilibrata le potenzialità nella vita quotidiana.

Principali competenze che si acquisiscono in questo corso:

- ✓ Capacità di apprendimento. Apertura a nuove conoscenze mettendo il focus sullo studio della teoria e la sua applicazione pratica adattata alle necessità del gruppo e dei partecipanti.
- ✓ Ascolto attivo. Apertura all'esperienza per imparare a processare l'informazione ed integrarla nell'esperienza personale.
- ✓ Empatia. Sviluppare la capacità di entrare in sintonia e percepire i bisogni dell'altro, regolando in maniera efficace i processi sottostanti.
- ✓ Attenzione selettiva. Apprezzare e contribuire alla promozione dei piccoli particolari della vita quotidiana che creano cambiamenti significativi, facendo la differenza, nella crescita personale e professionale.

- 
- ✓ Comunicazione positiva. Potenziare uno stile di comunicazione basato sulla costruzione e sull'individuazione del potenziale, contribuendo a promuovere relazioni sane ed autentiche.
 - ✓ Pianificazione e organizzazione. Imparare a integrare e concretizzare gli obiettivi partendo da azioni concrete mettendole in pratica quotidianamente per raggiungere le mete prestabilite.
 - ✓ Flessibilità Psicologica. Moderare l'impatto dei nostri punti deboli e punti di forza e programmare piani d'azione adattivi e significativi.
 - ✓ Lavoro di squadra. Sviluppare e promuovere obiettivi comuni partendo da una visione collaborativa e da un feedback costruttivo che valorizzerà le proprie caratteristiche al fine di migliorare il gruppo, integrando le sue potenzialità e fragilità.
 - ✓ Capacità di applicare le conoscenze teoriche alla pratica della vita quotidiana. Integrare le conoscenze teoriche-pratiche acquisite per adattare al contesto specifico identificato.
 - ✓ Pensiero critico. Capacità di ampliare e approfondire l'attenzione selettiva del pensiero per identificare altre prospettive e possibilità.
 - ✓ Intelligenza emotiva. Identificare, conoscere e gestire le emozioni ponendo il focus d'attenzione sulla promozione delle emozioni positive che potenziano il benessere.

Contenuti

Modulo 1: Introduzione alla Psicologia Positiva

Conoscere cos'è e cosa non è la PsiPos, gli autori e i modelli fondamentali.

Modulo 2: Scopri il Coaching delle Potenzialità

I processi di cambiamento sono più efficaci ed efficienti quando si basano su una valutazione affidabile. Imparerai a utilizzare i profili del Test delle Potenzialità Equilibrate per identificare obiettivi e stabilire piani d'azione. Il Coaching delle potenzialità, basato sul Modello delle Potenzialità Equilibrate, offre una strategia innovativa che si focalizza sulle risorse psicologiche ed ha una base scientifica.

Modulo 3: Piena Consapevolezza e Accettazione

Descrizione della potenzialità dell'accettazione. Approfondire il significato della vita, mission e scopo professionale. Indentificare gli elementi chiave che consentano lo sviluppo dell'attenzione piena nella vita quotidiana integrandola con i valori, le convinzioni, le capacità e l'identità per incrementare la coerenza con la propria mission.

Modulo 4: Incrementa la tua Intelligenza Sociale

Descrizione della potenzialità dell'Intelligenza Sociale. Modelli di riferimento teorici e scientifici basati sulla Psicologia Positiva e su altre fonti. Dinamiche adattate per ognuna delle potenzialità con l'obiettivo di sviluppare l'identificazione, la gestione e la regolazione emotiva, così come le risorse relative agli aspetti cognitivi e sensoriali complementari.

Modulo 5: Potenziamento della Vitalità e la Biodanza

Descrizione della potenzialità della vitalità. Sperimentare questa potenzialità attraverso esercizi dinamici, musica e danza sviluppando così diversi stati emotivi: movimento del corpo e linguaggio non verbale per capire l'importanza del movimento psicomotorio finalizzato al nostro benessere, incrementando ed integrando altre potenzialità viste in precedenza.

Modulo 6: Cambio di atteggiamento attraverso la Positività e la Perseveranza

Descrizione delle potenzialità della Positività e della Perseveranza. Modelli di riferimento teorici e del paradigma della Psicologia Positiva. Applicare la positività e la perseveranza come mezzo per potenziare l'autoefficacia e l'efficacia collettiva.

Modulo 7: Curiosità e innovazione nella soluzione dei problemi

Far sperimentare ai partecipanti un nuovo contesto mediante il gioco dove, attraverso l'esplorazione, si scoprono i fattori chiave per la risoluzione dei problemi e si raggiunge l'obiettivo comune del gruppo.

Modulo 8: Leadership, Cooperazione e Universalismo.

Si illustra un modello di leadership per incrementare il benessere lavorativo e si svolgono esercizi pratici per imparare ad identificare ed integrare le potenzialità personali.

Modulo 9: Amore per bellezza e sviluppo della Gratitudine

Descrizione delle potenzialità della bellezza e della gratitudine. Dinamiche per apprezzare le caratteristiche delle esperienze ponendo l'attenzione sui dettagli di ciò che ci circonda, come fonti importanti del proprio benessere edonico focalizzato in particolare sulle esperienze sensoriali e sullo sviluppo dell'attenzione piena nei confronti degli stimoli gradevoli.

Modulo 10: Valori personali: Equità, Onestà ed Impegno

Descrizione della potenzialità. Modelli di riferimento teorici e scientifici basati sulla Psicologia Positiva e su altre fonti. Approfondire lo sviluppo dei valori, che sono importanti nell'evoluzione delle potenzialità e per la loro influenza sui processi decisionali, sull'esposizione al pubblico, sui conflitti, sui giudizi, su possibili successi/fallimenti o su ideologie. L'obiettivo è quello di sviluppare flessibilità cognitiva e chiarezza tra i valori, allo scopo di regolare e/o gestire il loro effetto.

Modulo 11: L'effetto curativo del perdono

Descrizione della potenzialità del perdono. Modelli di riferimento teorici e scientifici basati sulla Psicologia Positiva e su altre fonti. Identificare e sperimentare le diverse sfaccettature della potenzialità del perdono e conoscerne i benefici, così come il suo inadeguato utilizzo e le sue possibili conseguenze emotive.

Modulo 12: Analisi, Qualità e Organizzazione

Descrizione della potenzialità di analisi, qualità e organizzazione. Modelli di riferimento teorici e scientifici basati sulla Psicologia Positiva e su altre fonti. Potenziamento attraverso esercizi pratici.

Modulo 13: Umorismo e Humorterapia

Descrizione della potenzialità del senso dell'umorismo. Introduzione allo Humorterapia e legame con il Benessere. Sperimentare in prima persona i benefici del senso dell'umorismo attraverso la teatralità, creando varie situazioni che consentano ai partecipanti di sviluppare il buon umore negli altri e coltivarlo in se stessi.

Modulo 14: Amore e Generosità, pilastri delle relazioni sane

Le relazioni sono una delle variabili che più incidono nella percezione del benessere e che influenzano la nostra efficacia ed efficienza personale e professionale. L'amore, la generosità e l'universalismo sono potenzialità chiave per costruire relazioni piene e soddisfacenti.

Modulo 15: Audacia, Empatia e Crescita

Descrizione delle potenzialità dell'audacia, dell'empatia e della crescita. Modelli di riferimento teorici e scientifici basati sulla Psicologia Positiva e su altre fonti. Identificare la zona di comfort e promuovere "l'andare oltre" attraverso dinamiche ed esposizione dei partecipanti a situazioni nuove e stimolanti.

Modulo 16: Esposizione dei lavori di fine anno

Esposizione dei lavori di fine percorso. Presentazione di come sia avvenuta la valutazione, l'intervento e la messa in azione dello sviluppo concreto di una potenzialità in un contesto reale scelto dal partecipante.

Calendario didattico e Orari Milano 2019/20

- **Sabato mattina: 10:00 a 13:00**
- **Sabato pomeriggio: 14:00 a 18:00**

19 Ottobre - 16 Novembre
11 Gennaio - 15 Febbraio
14 Marzo - 11 Aprile
16 Maggio - 13 Giugno
4 Luglio.

Il corso è strutturato in **16 moduli** nell'arco di **9 mesi**.

La formazione è **semi-presenziale** ed è composta da un totale di **120 ore**, delle quali **68 sono presenziali, 35 a distanza e 17 ore per il progetto di fine percorso**.



Nelle lezioni presenziali verranno esposti i contenuti teorici necessari per la miglior realizzazione degli esercizi pratici.

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 per integrare i 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 alle persone in possesso di diploma di scuola superiore, diploma di laurea e a tutti i professionisti certificati che si occupano di benessere fisico, psicologico e sociale.

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 simili

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.

Riconoscimento

Diploma Superiore in Psicologia Positiva Applicata, riconosciuto a livello Europeo dal Ministero della Salute di Madrid.

Iscrizione

Il periodo d'iscrizione è compreso tra 1 Marzo 2019 e 1 Ottobre 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.

Investimento economico

- Iscrizione: **70€**
- Finanziamento Mensile (senza interessi): **180€/9 mesi**
- Pagamento unico (sconto 5%): **1.550€**

Responsabile Didattico

Dott. Mauricio Sanguinetti



Psicologo, Iscrizione Albo N° 07/2706 (Ordine Psicologi Liguria).

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

Esperto in Psicologia Positiva e Psicologia della Comunicazione.

Coach Professionista, Esperto in Coaching Umanistico, Sport-Coaching, Business Coaching e Coaching delle Potenzialità.

Responsabile Didattico dell'area Psicologia dello Sport nei 9 centri dell'IEPP (Spagna, Italia, Colombia).

Ex sportivo professionista.

Medaglia d'argento Nazionale Italiana di calcio alle «Universiadi» di Bangkok 2007.



Instituto Europeo de Psicología Positiva

Contatti

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

cell.: 346/9852959 - tel. 0185/1751670

Facebook: Istituto Europeo di Psicologia Positiva
Twitter: ieppGenova

italia@iepp.es

www.iepp.es/it