



Dipartimento di
Lingue, Letterature e Culture moderne



SEMINARIO PROFESSIONALIZZANTE

**PROMUOVERE IL BENESSERE PSICOLOGICO” PER
FAVORIRE LA QUALITÀ DELLE RELAZIONI PERSONALI E
PROFESSIONALI**

A cura della dottoressa Pamela Contini

•23 novembre’21: ore 17.00–19.00 (0,5 CFU): piattaforma TEAMS-SEMINARI
Dal benessere psicologico alle relazioni interpersonali

- Introduzione: definizione di benessere e felicità;
- Ben-essere: un approccio bio-psico-sociale; il benessere Psicofisico: mente e corpo;
- Empowerment Psicologico;
- La percezione soggettiva del benessere psico-fisico: il benessere sociale; relazione e stima sociale.

•26 novembre’21: ore 17.00–19.00 (0,5 CFU): piattaforma TEAMS-SEMINARI
Il pensiero Positivo

- La psicologia positiva; la qualità della vita: autodeterminazione, autostima, ottimismo, resilienza.

•3 dicembre’21: ore 17.00–19.00 (0,5 CFU): piattaforma TEAMS-SEMINARI
Il benessere emotivo e le sue componenti fisiologiche

- L’espressione delle emozioni: una classificazione delle emozioni;
- La neuropsicologia dell’emozione;
- Il sistema dei neuroni specchio;
- La regolazione emotiva: Empatia.

•10 dicembre’21: ore 17.00–19.00 (0,5 CFU): piattaforma TEAMS-SEMINARI
Alcuni strumenti per ri-trovare il proprio stato di benessere

- Alimentazione Sana, attività Sportiva e ciclo del sonno;
- La Mindfulness come pratica di meditazione, il training autogeno e il rilassamento.

Attività in aula: video, esercitazioni e commento.

Codice TEAM: m8esa60

FREQUENZA: E’ aperta a studenti di tutti i CdS afferenti al Dipartimento di Lingue, Letterature e Culture moderne e a laureati da non più di 6 mesi. Per l’acquisizione dei CFU la frequenza è obbligatoria e verrà rilevata tramite superamento del questionario che verterà sui temi trattati e proposto a fine incontro.

ACQUISIZIONE CFU:La partecipazione darà la possibilità di acquisire 0,5 CFU (AAF “Stages, corsi e tirocini”) per ogni modulo seguito.

Organizzazione e Informazioni: dott. ssa Lorena Savini tutorato.lingue@unich.it