

ex Monastero degli Olivetani - Sala del Bergognone

LE 3 LEZIONI SULL'OTTIMISMO E PENSIERO POSITIVO

Se è vero che sorridere e ridere sono capacità umane innate, occorre ammettere che saper guardare alla vita con sguardo positivo, in una prospettiva di speranza ed ottimismo sempre rinnovabili, non è sempre facile ... L'ottimismo realistico non è infatti una dote istintiva ma una modalità cognitiva di osservazione, lettura e consapevolezza degli eventi. Solo attivando o riscoprendo la capacità di utilizzare strategie mentali e approcci di pensiero positivo si riesce a far fronte alle difficoltà, alle crisi, ai cambiamenti con la predisposizione ad individuare le soluzioni dei problemi, ad accettare l'inevitabile e a ricaricare la forza di sperare e progettare per il futuro. Il breve percorso formativo vuole sensibilizzare ciascuno ad un mondo diverso, semplificato ma non superficiale, di approccio alla condizione umana

martedì 2 febbraio 2010

ore 15:00 - 16:50

dssa Lucia Todaro

1 Ottimismo realistico e pessimismo

martedì 16 febbraio 2010

ore 15:00 - 16:50

dssa Lucia Todaro

2 Pensiero positivo ed esercitazione nelle simulazioni

martedì 2 marzo 2010

ore 15:00 - 16:50

dssa Lucia Todaro

3 Cuori felici ... davvero!
