

<https://www.viverefermo.it/2024/10/23/scienza-e-felicit-6-incontri-online-gratuiti-per-scoprire-come-contrastare-le-proprie-e-mozioni-negative/364681>

## **“Scienza e Felicità”, 6 incontri online gratuiti per scoprire come contrastare le proprie emozioni negative**

“Scienza e Felicità”, 6 incontri online gratuiti per scoprire come contrastare le proprie emozioni negative “Scienza e Felicità”, 6 incontri online gratuiti per scoprire come contrastare le proprie emozioni negative

da **Ordine degli Psicologi delle Marche**



L'iniziativa dell'**Ordine degli Psicologi delle Marche**. Gli appuntamenti da remoto, tra le 20 e le 21.30, saranno sempre di mercoledì, dal 13 novembre fino al 18 dicembre. Verranno moderati dalla dottoressa Laura Piccinini e sono rivolti ai residenti sul territorio dai 18 anni in su.

La felicità: uno stato d'animo da perseguire sempre, per guardare con più ottimismo alle sfide che la vita ci pone sempre davanti. È questo l'obiettivo al quale aspira anche l'**Ordine degli Psicologi delle Marche**, che offre a tutti i residenti sul territorio, con un'età pari o superiore a 18 anni, un vero e proprio 'training' composto da 6 lezioni online, dal nome di “Scienza e Felicità”.

Il primo appuntamento è in programma il 13 novembre, l'ultimo il 18 dicembre. Saranno tutti da remoto e gratuiti, si svolgeranno ogni mercoledì dalle 20 alle 21.30 e avranno una durata di 1 ora e mezza ciascuno. Sono stati pensati dalla dottoressa marchigiana Laura Piccinini, psicologa a indirizzo clinico e psicoterapeuta cognitivo-comportamentale, che sarà anche la relatrice di ogni incontro.

Cosa si vuole raggiungere

Durante gli incontri si cercherà di capire cosa si intende per “felicità”, di identificare le convinzioni limitanti che ostacolano il benessere e usare le emozioni negative per trasformarle in positive. Lo si farà sfruttando delle tecniche di regolazione emozionale, lavorando sull'interpretazione degli eventi, sulla correzione delle distorsioni cognitive e sull'apprendimento di tecniche comportamentali. Tra gli

obiettivi finali c'è anche la creazione di una "Mappa di vita", che integri i valori nei vari ambiti, oltre alla possibilità di imparare a definire gli obiettivi realistici allineati ai propri valori.

Secondo la dottoressa Piccinini, "se è vero che non esiste una ricetta universalmente valida per la felicità, ci sono dei fattori e delle strategie efficaci che possono essere utili per molte persone — le sue parole — Tutti devono avere accesso a informazioni utili per il proprio benessere e la propria crescita personale. Sarà interessante esplorare come fattori quali il matrimonio, la salute, il reddito e la genitorialità influenzino la nostra felicità, confrontando le nostre intuizioni personali con i risultati della ricerca scientifica. Gli incontri non saranno pesanti, sarà tutto molto dinamico e divertente. Il consiglio è quello di provare e coinvolgere le persone a cui si vuole bene, perché lavorare insieme sarà più motivante".

### Gli argomenti dei 6 incontri

Al primo incontro del 13 novembre, dal nome "Cos'è la felicità?", si parlerà del tema della ricerca 'ossessiva' di questa, dei suoi vantaggi e delle credenze sbagliate. Al secondo, "Abbandonare la lotta alle emozioni negative", di scena mercoledì 20 novembre, ci si chiederà a cosa servono le emozioni negative e come si potranno evitare. Al terzo, "Gestire le emozioni negative" (27 novembre), i presenti verranno istruiti con tecniche comportamentali di regolazione emozionale. Al quarto, "Identificare i nostri valori" (4 dicembre), si tratteranno i valori che si vogliono inseguire nella propria vita e come si potranno usare per scegliere cosa fare.

Al quinto appuntamento, "Allineare i nostri obiettivi" (11 dicembre), la dottoressa Piccinini spiegherà quindi ai presenti come definirli e pianificarli, mettendoli allo stesso piano dei propri valori, oltre a dare delle strategie per ridurre i fallimenti dell'autocontrollo e aumentare la perseveranza. Al sesto e ultimo incontro, "Fattori oggettivi e felicità" (18 dicembre), la psicologa parlerà quindi di matrimonio, salute, reddito e genitorialità, interrogandosi su quale di questi fattori ci rendono più felici.

### Come iscriversi

Gli incontri si svolgeranno in videoconferenza e non prevedono il bisogno di una registrazione preliminare. I partecipanti avranno la possibilità di interagire sia in diretta audio-video, sia in chat, ma non potranno registrare o diffondere in qualsiasi modo il contenuto degli incontri. Sarà gradita la webcam per interagire con la dottoressa Piccinini. Per iscriversi agli appuntamenti, basterà andare sul sito della specialista e compilare il form che si aprirà dopo aver fatto tap sul tasto "Iscriviti".

### IL GIORNALE DI DOMANI