

valori, obiettivi e mentalità per crescere

Conoscere e sperimentare in prima persona l'importanza dell'approccio psicologico per imparare a vivere meglio. È il cuore del Festival della Felicità, che si terrà a Senigallia (piazza Roma) sabato 22 aprile e che è organizzato dall'**Ordine degli psicologi delle Marche** (Opm), in collaborazione con l'amministrazione comunale. Dalle ore 14 alle 18 in piazza saranno presenti stand tematici aperti a tutti dove, grazie alla guida di psicologi professionisti, si potrà partecipare a workshop, dibattiti e laboratori e scoprire aspetti della propria personalità grazie a test e attività interattive. Cinque le aree tematiche su cui il Festival sarà focalizzato: Introduzione al concetto psicologico di Felicità, Mentalità di crescita, Valori, Obiettivi, Flow. "Il contributo della psicologia - osserva **Katia Marilungo**, presidente Opm - è fondamentale per attivare le nostre energie positive, mentre si tende a collegare questa disciplina soprattutto a situazioni di disagio o psicopatologia. Per questo abbiamo organizzato un evento che mira a promuovere e diffondere la conoscenza dei costrutti psicologici legati al concetto di felicità. Abbiamo scelto Senigallia - aggiunge Marilungo - come segno di supporto e vicinanza alla popolazione fortemente colpita dall'alluvione, in continuità con altre iniziative intraprese qui per contribuire al benessere psicologico". Al Festival troveranno spazio modelli teorici e psicoterapici di intervento che si collocano

nell'ambito della Psicologia Positiva della Acceptance and Commitment Therapy e della psicoterapia a indirizzo cognitivo-comportamentale. "È fondamentale - precisa Aquilino Calce, consigliere Opm - valorizzare l'approccio scientifico e i progressi della ricerca sui temi del benessere e della crescita personale, sui quali c'è un'attenzione crescente. Stiamo sviluppando una progettualità che va proprio in questo senso, per favorire la diffusione di una educazione alla felicità che poggia prioritariamente su basi scientifiche". A ciascun tema saranno riservate attività specifiche. Nello spazio dedicato al concetto di Felicità si parlerà di emozioni positive, con la possibilità di "misurare" il proprio stato attraverso alcuni test, e di lotta alle emozioni negative. Focus poi sulla Mentalità di Crescita: si potrà sperimentare la propria propensione grazie ad esercizi di visualizzazione. Nell'area dedicata ai Valori si parlerà in particolare del legame tra scelta consapevole, soddisfazione personale e percezione di senso. Il team Obiettivi si concentrerà sull'importanza dell'autodeterminazione e sulla capacità di attivare risorse, con incontri tematici ed esercitazioni per l'auto-valutazione dei propri obiettivi. Infine, nel gruppo Flow sono in programma attività di visualizzazione e di gioco per mettere alla prova la concentrazione e il bilanciamento tra livello di sfida e abilità personali. La partecipazione al Festival della Felicità è gratuita; per informazioni consultare

la pagina facebook dell'Ordine degli psicologi delle Marche. fonte AnconaToday