

<https://www.vivereosimo.it/2024/11/13/essere-felici-contrastando-le-emozioni-negative-al-via-gli-incontri-online-gratuiti-promossi-dallordine-degli-psicologi-delle-marche/376816>

## **Essere felici contrastando le emozioni negative: al via gli incontri online gratuiti promossi dall'Ordine degli Psicologi delle Marche**

12.11.2024 - h 15:39

Sono sei gli appuntamenti di “Scienza e Felicità” in programma dal 13 novembre al 18 dicembre, rivolti ai residenti della regione con almeno 18 anni. La presidente Marilungo: “Promuoviamo il benessere facendo uscire la psicologia dai nostri studi”. Alla scoperta della felicità per imparare a gestirla al meglio, combattere le emozioni negative che la contrastano e guardare con più ottimismo alle sfide della vita odierna. Sono i punti chiave che verranno analizzati nel ‘training di 6 lezioni online dal titolo “Scienza e Felicità”, ideato dall'Ordine degli Psicologi delle Marche. Appuntamenti gratuiti, da remoto, aperti a tutti i residenti della regione con un'età pari o superiore a 18 anni.

Il via dopodomani, 13 novembre, l'ultima lezione è in programma il 18 dicembre. Gli incontri si svolgeranno il mercoledì dalle 20 alle 21.30. Mente del training di gruppo e relatrice è la dottoressa Laura Piccinini, psicologa a indirizzo clinico e psicoterapeuta cognitivo-comportamentale.

L'iniziativa è stata accolta con soddisfazione dalla presidente dell'Ordine degli Psicologi delle Marche, Katia Marilungo. “Affronteremo il tema della felicità perché vogliamo far uscire la psicologia dagli studi degli psicologi — è il commento della Presidente — Non è solo psicopatologia, ma anche promozione del benessere e noi lo vogliamo fare aprendoci a tutti gli abitanti di regione. Saranno sei incontri che analizzeranno nel dettaglio il concetto di felicità, contrastando al tempo stesso tutti quegli atteggiamenti negativi o i pensieri disfunzionali che ci allontanano da lei”.

Durante le lezioni si cercherà di capire cosa si intende per “felicità”, oltre a identificare le emozioni negative e a 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” e la possibilità di imparare a definire gli obiettivi realistici allineati ai propri valori.

I temi da affrontare nei 6 incontri

Si parte il 13 novembre con il tema: “Cos’è la felicità?”. Si parlerà dei benefici, delle false credenze e della ricerca ‘ossessiva’ di questo stato emotivo. Nel secondo, “Abbandonare la lotta alle emozioni negative” (20 novembre), ci si chiederà a che cosa servono e come evitarle. Al centro del terzo appuntamento, “Gestire le emozioni negative” (27 novembre), i partecipanti verranno istruiti con tecniche comportamentali di regolazione emotionale. Il quarto, “Identificare i nostri valori” (4 dicembre), sarà focalizzato su come riconoscerli e su come utilizzarli al meglio per compiere le proprie scelte. Durante il quinto appuntamento, “Allineare i nostri obiettivi” (11 dicembre), la dottoressa Piccinini spiegherà come definire e pianificare gli scopi in relazione ai propri valori. Inoltre, indicherà le strategie per aumentare la perseveranza e ridurre i fallimenti che l’autocontrollo può generare. Nel sesto e ultimo incontro, “Fattori oggettivi e felicità” (18 dicembre), la psicologa parlerà di matrimonio, salute, reddito e genitorialità, ponendo l’interrogativo su quale di questi fattori ci rendono più felici.

Come iscriversi

Gli incontri si svolgeranno in videoconferenza e non è necessaria una registrazione preliminare. I partecipanti avranno la possibilità di interagire con la dottoressa Piccinini sia in diretta audio-video, sia in chat, e a tal proposito è gradita l’accensione della webcam. Per iscriversi basta andare sul sito della specialista ([www.laurapiccinini.it/scienza-e-felicita/training/training-scienza-felicita-residenti-marche](http://www.laurapiccinini.it/scienza-e-felicita/training/training-scienza-felicita-residenti-marche)) e compilare il form che si aprirà dopo aver fatto tap sul tasto “Iscriviti”.