

## *Come si svolge il Subjective Well Being Training*

Il SWBT si articola in otto incontri della durata di un'ora e mezzo ciascuno, il martedì dalle 19,30 alle 21,00 presso la sede dell'IMIPSI.

Calendario degli incontri:

- ☉ 7 novembre 2013
- ☉ 14 novembre 2013
- ☉ 21 novembre 2013
- ☉ 28 novembre 2013
- ☉ 5 dicembre 2013
- ☉ 12 dicembre 2013
- ☉ 19 dicembre 2013
- ☉ 9 gennaio 2014

### **Modalità di iscrizione**

Per partecipare è necessario compilare il modulo di iscrizione e versare la quota di 200,00 euro. Essa comprende la frequenza all'intero corso e le schede che verranno distribuite durante gli incontri.

## *IMIPSI*

L'Istituto Milanese di Psicoterapia Cognitivo Comportamentale - IMIPSI - è un centro di attività clinica e culturale gestito da Scuola Asipse (Associazione per lo Studio e l'Insegnamento Psico Socio Educativo). Il direttore scientifico è il prof. Gian Franco Goldwurm.

L'IMIPSI è un centro clinico in cui psicoterapeuti qualificati esercitano psicoterapie cognitivo - comportamentali per il superamento di problemi psicologici e psicosomatici. L'IMIPSI, inoltre, sviluppa programmi per l'aggiornamento di medici e psicologi, stimola e cura la ricerca nel campo della psicologia positiva e sostiene attività e corsi per la promozione del benessere.

### **Informazioni**

L'IMIPSI si avvale della segreteria ASIPSE che è aperta dal lunedì al venerdì dalle 9,00 alle 13,00 e dalle 14,00 alle 18,00.

Tel. 338 6272952

E-mail: [info@imipsi.it](mailto:info@imipsi.it)

Internet: [www.imipsi.it](http://www.imipsi.it)



## **APPRENDERE LA FELICITÀ**

*Come aumentare la  
qualità della vita con il  
Subjective Well-being  
Training*

Istituto Milanese di  
Psicoterapia Cognitivo  
Comportamentale (IMIPSI)

Scuola ASIPSE srl

Via Settembrini, 2 20124 Milano

## La Psicologia Positiva

La psicologia non è solo lo studio dei disturbi mentali e del modo per superarli. È anche lo studio delle potenzialità e dello sviluppo dell'individuo.

La psicologia positiva si occupa delle persone che non presentano disagio psicologico significativo. Essa assume un modello di salute mentale in cui l'individuo è protagonista della costruzione delle proprie soddisfazioni.

Da qualche decennio il campo della psicologia positiva è oggetto di ricerca scientifica e oggi è possibile utilizzare i risultati di tale ricerca per migliorare il benessere psicologico attraverso percorsi accessibili a tutti.

La pratica nel campo della psicologia positiva ha l'obiettivo di individuare i punti di forza di una persona per stimolarne le potenzialità e permettere un pieno sviluppo della personalità. Questo permette di prevenire molti dei maggiori disturbi emotivi, e si associa ad una migliore salute fisica.

## La felicità si può apprendere?

La psicologia ha indagato la felicità dapprima con ricerche scientifiche nel campo della psicologia sociale e ora attraverso la psicologia positiva.

Paradossalmente, sembra che siano le persone ad occuparsi troppo poco della felicità! Infatti in molti sono in difficoltà quando devono rispondere alla domanda "Che cos'è la felicità?", e non sanno come fare ad essere più felici.

La ricerca ha ormai dimostrato che è proprio il contrario. Alla domanda "Sono felice?" è però opportuno che segua la successiva "Come posso esserlo di più?".

Si può apprendere ad essere più felici.

I risultati della ricerca sui metodi per migliorare il proprio benessere ed imparare come diventare più felici sono sintetizzati nel Subjective Well-being Training (SWBT).

## Il Subjective Well Being Training

Il Subjective Well-being Training è un percorso sulla via dell'apprendimento della felicità. Si basa su un'esperienza americana adattata e perfezionata per il contesto italiano. Dopo la valutazione del proprio senso di soddisfazione e felicità, ci sarà l'opportunità di un loro incremento attraverso precise strategie cognitive e comportamentali per:

- Essere produttivi svolgendo attività che abbiano significato
- Smettere di preoccuparsi
- Sviluppare l'ottimismo
- Vivere nel presente
- Sviluppare una personalità socievole
- Essere se stessi

Il SWBT si svolge in gruppo ma al tempo stesso permette un'alta personalizzazione secondo le caratteristiche di ogni partecipante.