

## “La ricerca della felicità è un diritto delle persone”

Il 19 luglio 2011, l'Assemblea Generale delle Nazioni Unite ha dichiarato che “La ricerca della felicità è un diritto delle persone”, esortando gli Stati a ricercare misure volte a integrare questo diritto nelle loro politiche pubbliche.

Il convegno si rivolge alla cittadinanza con lo scopo di favorire una maggiore consapevolezza e conoscenza intorno a una serie d'idee riguardanti il benessere individuale e di comunità con particolare attenzione al tema della FELICITA' che in questa terza edizione del convegno sarà affrontata prendendo spunto da un importante testo di Martin Seligman:

"FAI FIORIRE LA TUA VITA"

Saranno inoltre offerti alla cittadinanza due workshops di Biodanza al fine di sperimentare momenti collegati al benessere, alla ricerca di felicità e l'espressione di emozioni salutari.

Biodanza Sistema Rolando Toro è un'attività di gruppo che favorisce il benessere biopsicosociale dei partecipanti attraverso la riduzione dello stress e lo sviluppo dei potenziali umani.

**Ricerche scientifiche** come quelle dell'Università di Lipsia e della Scuola di Specializzazione di Psicologia della Salute dell'Università La Sapienza di Roma, hanno evidenziato come questo sistema riduca i livelli di stress, favorisca il benessere psicologico, riduca l'alessitimia e aumenti l'autoefficacia percepita.

*(Rivista Psicologia della Salute 1/2015 - Stuck, M., & Villegas, A., (2008). La salute attraverso la danza? Ricerche empiriche sulla Biodanza. Milano: Schibri-Verlag)*



Organizzato da



Relatori e animatori del convegno

**Dott.ssa Viviana di Palo**

**Dott. Maurizio Sanguinetti**

**Dott. Riccardo Cazzulo**

**Dott.ssa Chiara Calzolari**

**Tiziana Coda Zabet**

**Gianluca Nicolini**

**La Scuola Biodanza Liguria  
Sistema Rolando Toro IBF**

**si propone come  
ente formativo al passo coi tempi**



**CONVEGNO  
e WORKSHOPS**

**“LA RICERCA DELLA FELICITA' E'  
UN DIRITTO DELLE PERSONE”  
(ONU 19 LUGLIO 2011)**



**12 FEBBRAIO 2017  
Scuola Biodanza Liguria  
Hotel Savoia**

**Stazione Fs Genova Principe**

**Dalle ore 9.30 alle 18.00**

**“UN NUOVO APPROCCIO ALLA SALUTE”**  
Dott.ssa Viviana DI PALO

*Il risultato più importante della Psicologia della Salute sta nell'aver potuto dimostrare l'incidenza sia dello stress psicosociale che di specifici stili di vita sulla frequenza di malattie o mortalità nella popolazione attraverso una serie di modelli e paradigmi scientifici. Alla base di questo processo possiamo senz'altro identificare un approccio che prende il nome di salute genesi che corrisponde ad un insieme di riflessioni ed azioni rivolte non tanto alle cause delle malattie quanto piuttosto allo studio della fonte della salute fisica, psichica e spirituale.*

**“IL SISTEMA BIODANZA UNA METODOLOGIA PER LA PROMOZIONE DELLA SALUTE**  
Dott. Riccardo CAZZULO

*Recentemente la Psicologia della Salute, in particolare il filone denominato Psicologia Oppositiva, ha incominciato a interessarsi del ruolo delle emozioni riguardo al benessere.*

*In precedenza l'attenzione era rivolta soprattutto alle emozioni a valenza negativa e non verso quelle a valenza positiva. Attualmente lo studio si occupa non solo dei fattori che causano malessere ma anche dalla comprensione di ciò che rende la vita felice e degna di essere vissuta.*

*Questo intervento esaminerà i benefici delle emozioni a valenza positiva illustrando come il Sistema Biodanza crei maggiori condizioni di salute, e come secondo una ricerca scientifica riduca il rischio di alessitimia*

**“L'EDUCAZIONE BIOCENTRICA ALLA BASE DI UNA VITA FIORENTE”**  
Tiziana CODA ZABET

*Ebbene sì, la Biodanza è un importante fattore di benessere: lo sperimentiamo noi che ne siamo fruitori, con la trasformazione del nostro impeto vitale, l'alleghia che nasce, il desiderio di andare incontro all'altre alla vita, lo afferma il governo cileno, che ha riconosciuto il Rolando Toro Araneda, quale “contagiatore” di esperienze positive, lo sottolinea la ricerca svolta dagli psicologi dell'Università la Sapienza di Roma. Ma quale è il momento giusto per iniziare ad indirizzare il nostro sguardo i nostri gesti, verso la felicità? Il nostro primo vagito, il momento in cui siamo accolti nelle braccia di nostra madre/ padre, e via via ogni nostro passo. E siccome l'educazione è un processo continuo che dura tutta la vita a Torino abbiamo fondato una scuola in cui quotidianamente si ricerca e si costruisce l'educazione Biocentrica, basata su un nuovo paradigma che riconosce ad ogni forma di vita il diritto di fiorire e dare frutti.*

## Programma del Convegno

**h. 9.30 Accrediti delle pre-registrazioni e registrazioni in loco**

**h. 10.00 Apertura lavori**

**h. 10.15 Serie di 3 brevi conferenze:**

◆ **Un nuovo approccio alla salute -Dott.ssa Viviana Di Palo**

● **Il funzionamento ottimale (flourishing) come obiettivo della Psicologia Positiva — Dott. Maurizio Sanguinetti**

● **Il Sistema Biodanza una metodologia per la promozione della salute -Dott. Riccardo Cazzulo**

**h.11.30 Workshop di Biodanza con Operatori della Scuola Biodanza Liguria IBF**

**h. 13.00 Pausa pranzo**

**h. 15.00 Conferenze e concerto**

◆ **Le radici dell'intelligenza emotiva**  
Dott.ssa Chiara Calzolari

◆ **L'educazione biocentrica alla base di una vita fiorente – Tiziana Coda Zabet**

◆ **La vita in un soffio, l'anima nel suono. Un percorso musicale tra emozioni, sentimenti, istinto e ragione.**

◆ **Concerto per flauto solo di Gianluca Nicolini**

**h. 16,30 Workshop di Biodanza con Operatori della Scuola Biodanza Liguria IBF**

**h. 18,00 Conclusione del Convegno**

**Per le attività pratiche è consigliato un abbigliamento comodo. E' possibile cambiarsi sul posto.**

**E' consigliabile la pre-registrazione online per accelerare le formalità all'ingresso ed evitare il rischio di non trovare posto per i workshops.**

[www.scuolabiodanzaliguria.it](http://www.scuolabiodanzaliguria.it)

**“IL FUNZIONAMENTO OTTIMALE (FLOURISHING) COME OBIETTIVO DELLA PSICOLOGIA POSITIVA”**  
Dott. Maurizio SANGUINETTI

*L'obiettivo della Psicologia Positiva mira ad aumentare la quantità di flourishing nella vita dell'individuo e al livello planetario. In che consiste esattamente il flourishing o funzionamento ottimale?*

*Felicia Huppert e Timothy So dell'Univeristà di Cambridge hanno definito e misurato lo sviluppo ottimale nei 23 paesi dell'unione Europea. La loro definizione è fedele allo spirito della teoria del benessere. Per fiorire, ovvero, per funzionare in modo ottimale, un individuo deve avere tutte le “caratteristiche base” e almeno tre delle sei “caratteristiche aggiuntive”, con la premessa che ogni caratteristica è correlata all'ECOLOGIA del costruito, ovvero nel non recare danno ma benefici ad altre persone e alla società in generale. Le caratteristiche di base sono: **emozioni positive, coinvolgimento, interesse, significato, scopo nella vita.** Quelle aggiuntive sono: autostima, ottimismo, resilienza, vitalità, autodeterminazione e rapporti positivi. In questo intervento andremo ad approfondire brevemente ogni caratteristica, per fare in modo di costruire il proprio flourishing e funzionamento ottimale personale.*

**“LE BASI BIOLOGICHE DELL'INTELLIGENZA EMOTIVA”**  
Dott.ssa Chiara CALZOLARI

*Nella specie umana la formazione del legame di attaccamento nei confronti della figura primaria di accudimento è un prerequisito per la sopravvivenza e pone le basi biologiche per i successivi legami di attaccamento. Un sano sviluppo della personalità dipende dall'adeguato sviluppo della sfera cognitiva, affettiva e sociale. Durante la trattazione verranno esposte le principali ricerche della psicologia sperimentale, a partire da autori come Bowlby, Spitz, Harlow e altri, che hanno posto le basi sia dell'attuale modello bio-psico-sociale dello sviluppo sia inseguito per la formulazione del costruito dell'intelligenza emotiva. La vita emozionale è strettamente collegata al funzionamento intellettuale e tale collegamento parte proprio a livello anatomico. Imparare a riconoscere, utilizzare, comprendere e gestire le proprie emozioni è un elemento chiave ai fini di maturare un'appagante vita sociale e di accrescere il proprio potenziale umano,.*