



Istituto Europeo di Psicologia Positiva

La Psicologia Positiva e Comunicazione

Come costruire relazioni emozionalmente sane



IEI
opeo de Psicologia

Chi siamo?



Cos'è la Psicologia Positiva?

+ Definizioni

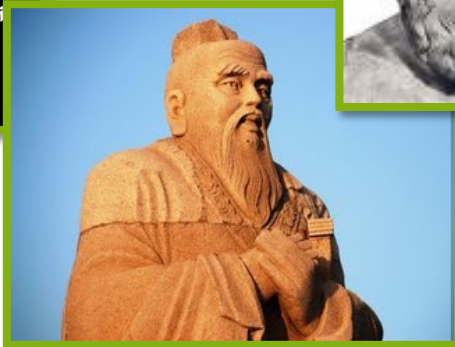
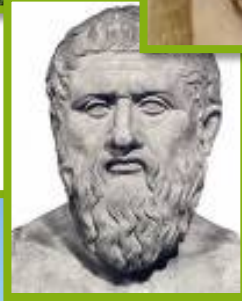
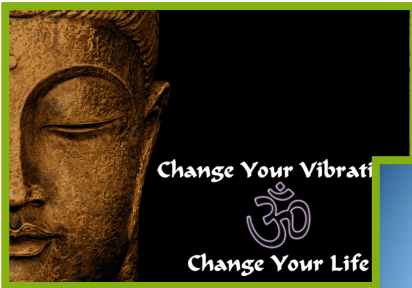
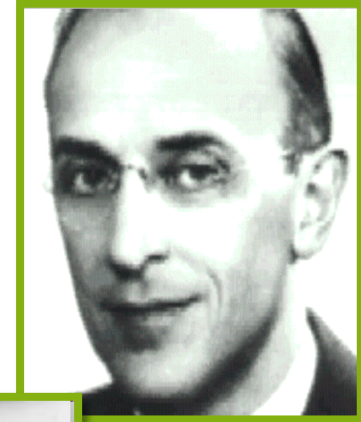
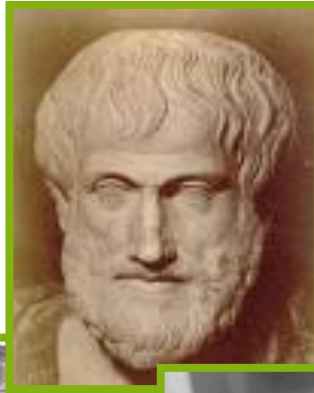
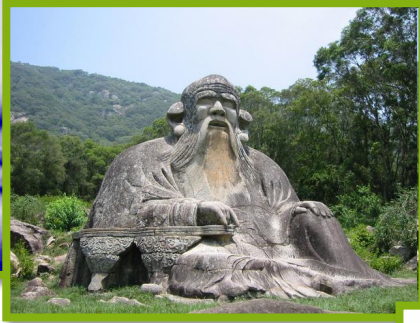
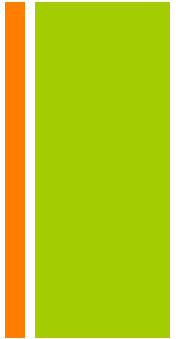
- “La Psicologia Positiva è lo studio delle condizioni e i processi che contribuiscono al “**fiorire**” e al **funzionamento ottimo** delle **persone**, i **gruppi** e le **istituzioni**” (Gable, Shelly L., Haidt, Jonathan, What (and Why) Is Positive Psychology?)
- “La psicologia positiva studia quello che fa sì che la vita sia degna di essere vissuta” (Peterson, Christopher, *What is positive psychology and what is it not?*. Psychology Today)
- “La Psicologia Positiva è lo studio scientifico della prosperità umana, e un **focus applicativo** al funzionamento ottimo. Si è definita anche come lo studio delle potenzialità e virtù che permettono alle persone, società e organizzazioni di fiorire” (Positive Psychology Institute).



Precedenti Storici

Pensatori antichi

+ Quando nasce la PsiPos?

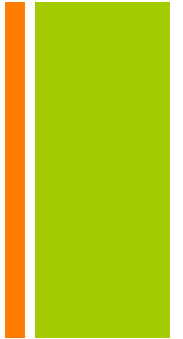


+ Modello PERMA

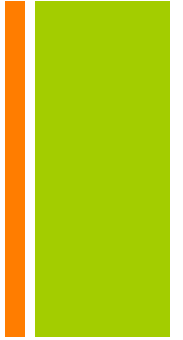




+ RELATIONSHIP (relazioni) Com. Attiva - Costruttiva

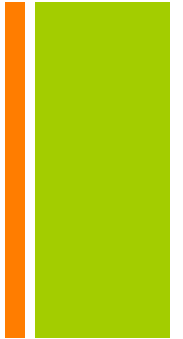


+ Il vostro partner racconta un fatto positivo:



- **“Ho ricevuto una promozione e un aumento al lavoro!”**

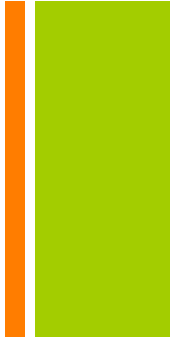
+ Modalità di risposta:



■ **ATTIVA E COSTRUTTIVA ...**

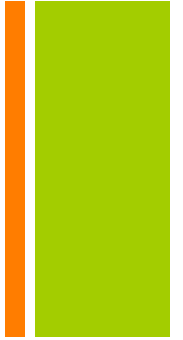
- “Fantastico, Sono fiero/a di te. So quanto tenevi a questa promozione! Raccontami com'è andata Dov'eri quando il capo te l' ha comunicato? Che cosa ha detto? E tu come hai reagito? Dobbiamo uscire a festeggiare”
- *Comunicazione non verbale*
- Contatto visivo, manifestazioni di emozioni positive come sorridere in modo genuino, cercare il contatto fisico, ridere.

+ Modalità di risposta:



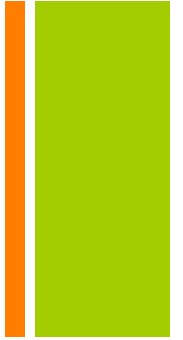
- **PASSIVA E COSTRUTTIVA ...**
- “Ottima notizia. Te lo meriti”.
- *Comunicazione non verbale:*
- Espressione emotiva contenuta o nulla.

+ Modalità di risposta



- **ATTIVA E DISTRUTTIVA...**
- “E’ una bella responsabilità. Vuol dire che rincaserai dopo cena ancora più spesso?”
- *Comunicazione non verbale:*
- Manifestazione di emozioni negative (fronte corrugata, sguardo di disapprovazione)

+ Modalità di risposta



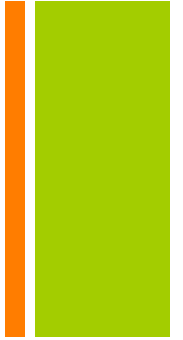
- **PASSIVA E DISTRUTTIVA...**

- “Cosa c’è per cena?”

- *Comunicazione non verbale:*

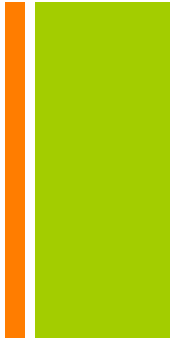
- Contatto visivo limitato o nullo, vi girate dall’ altra parte, uscite dalla stanza.

+ Un vostro caro amico vi racconta un fatto positivo...



- **“Ho vinto 5.000 euro al gratta e vinci !”**

+ Modalità di risposta...



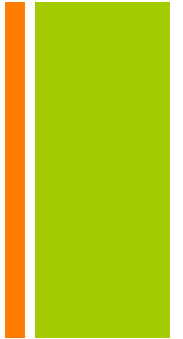
- **ATTIVA E COSTRUTTIVA ...**

- “Uao, che fortuna! Ti comprerai qualcosa di bello? Dove hai comprato il biglietto? Non è fantastico vincere qualcosa?”

- *Comunicazione non verbale:*

- **Mantenere il contatto visivo, manifestazioni di emozioni positive.**

+ Modalità di risposta:



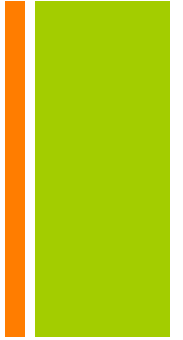
- **PASSIVA E COSTRUTTIVA**

- “Bello”.

- *Comunicazione non verbale:*

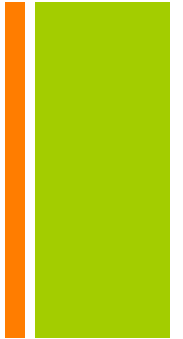
- *espressioni di emozioni positive scarsa o nulla.*

+ Modalità di risposta:



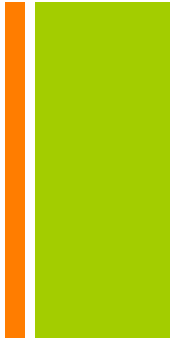
- **ATTIVA E DISTRUTTIVA**
- “Scommetto che dovrai pagarci le tasse. Io non vinco mai niente”.
- *Comunicazione non verbale:*
- Manifestazioni di emozioni negative

+ Modalità di risposta...



- **PASSIVA E DISTRUTTIVA**
- “Ho avuto una giornataccia al lavoro”.
- *Comunicazione non verbale:*
- Contatto visivo ridotto, vi girate dall’ altra parte.

+ Ecco i vostri compiti per casa...



- Ascoltate con attenzione ogni volta che qualcuno a cui tenete vi racconta qualcosa di bello che gli è capitato. Fatevi in quattro per rispondere in maniera attiva e costruttiva.
- Chiedetegli di rivivere l' evento con voi; più tempo ci mette meglio è. Dedicate molto tempo alla vostra risposta. (Una risposta laconica è sempre negativa) . Andate a caccia di eventi positivi per tutta la settimana e registrarveli ogni sera nella forma seguente:

+ Allenare la com. Attiva-Costruttiva



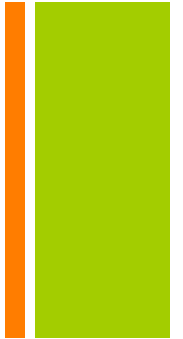
- EVENTO VISSUTO DALL' ALTRO:

- LA MIA RISPOSTA (PAROLA PER PAROLA):

- LA RISPOSTA DELL' ALTRO NEI MIEI CONFRONTI:



Percorsi formativi IEPP 2016:



- Corso CESE (Corso di Esperto in Salute Emozionale)
- CEPP (Corso di Esperto in Psicologia Positiva).
- Palestra Psicologica.
- Programma Benessere 10
- Sessioni di Coaching Positivo
- Sessioni Terapia



Per info IEPP
Genova:

- italia@iepp.es
- 346 9852959
- 0185 /1751670
- www.iepp.es/it



Grazie per l' attenzione!!!





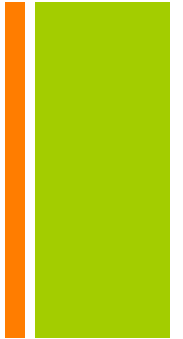
Christopher Peterson



Professore di psicologia all' Università del Michigan.

Ha scritto, insieme a Seligman, il manuale *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*.

E' stato editore del Journal of Positive Psychology.



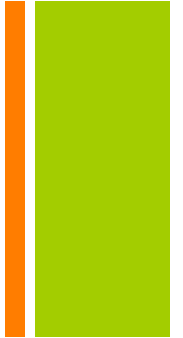
Ed Diener (July 25, 1946 in Glendale, California)



Professore di Psicologia
all'Università dell'
Illinois.

Presidente del IPPA fino al
2009.

E' editore delle riviste
*Journal of Personality and
Social Psychology* and
Journal of Happiness Studies



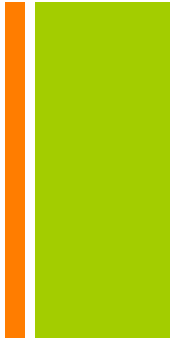
Tal Ben Shahar



Professore di Psicologia ad Harvard e PhD in Comportamento Organizzativo.

Imparte uno dei corsi più seguiti di Harvard dal titolo “Maggiore Felicità ”, dove assistono 1400 alunni a semestre.

Ha scritto libri specifici di Psicologia Positiva

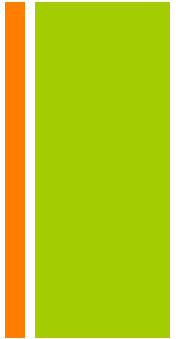


Dan Gilbert



Professore di Psicologia ad Harvard e PhD in Psicologia Sociale.

Ha pubblicato il libro “*Stumbling on happiness*» (2006) e pubblicato numerose ricerche.



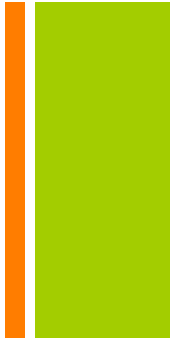
Sonja Lyubomirsky



Professoressa del Dipartimento di Psicologia dell' Università Riverside (California).

Ha pubblicato numerose ricerche in ambito scientifico e il suo best seller è "*The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want*".

Nell' anno 2002 ha ricevuto il premio Templeton di Psicologia Positiva.



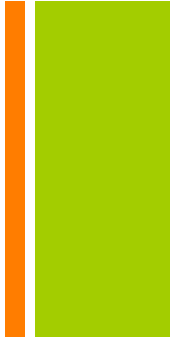
Barbara Fredrickson



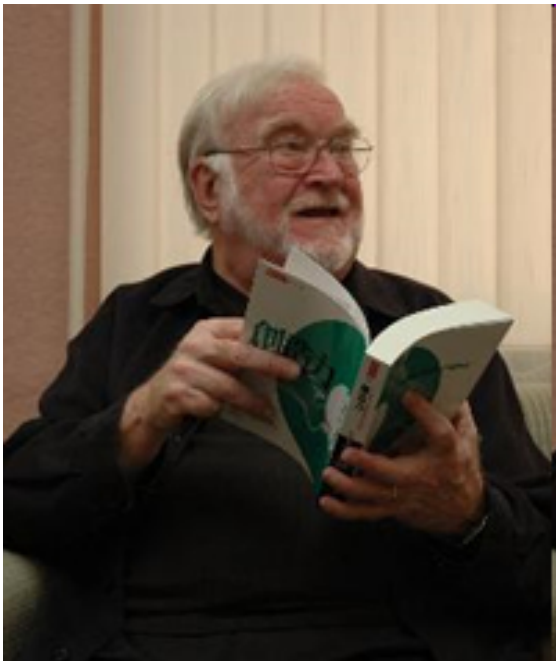
Professoressa di Psicologia all' Università del North Carolina.

I suoi maggiori contributi e sforzi si concentrano nello sviluppo di ricerche correlate con le emozioni positive, le quali l' hanno portata a creare la Teoria (Broaden-and-Build Theory).

Ha ricevuto anche il premio Templeton nell' anno 2000.

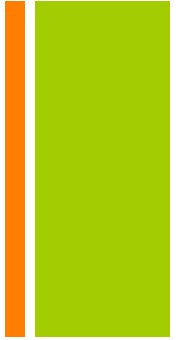


Mihály Csíkszentmihályi



Flow

Stato dove la persona si trova completamente assorta in un'attività svolta per il puro piacere e divertimento, durante la quale la percezione del tempo si altera, e le azioni, pensieri e movimenti si susseguono una dopo l'altro senza pause.



Martin Seligman (Presidente dell' APA. 1998)



FELICITA'

La vera felicità deriva dall' identificazione e lo sviluppo delle potenzialità più importanti della persona e del suo utilizzo quotidiano nel lavoro, nel divertimento e nell'educazione dei figli.

+

Ricercatori Spagnoli



Carmelo Vazquez



Mª Dolores Avia



**Enrique Fernandez
Abascal**



Gonzalo Hervás

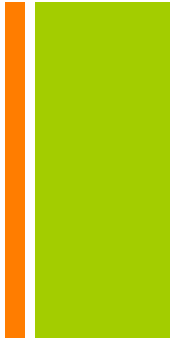


**Marisa
Salanova**



+

Ricercatori Italiani



Antonella delle Fave



Fausto Massimini



+

Istituzioni



James Pawelski, PhD, Executive Director
Director of Education and Senior Scholar
Positive Psychology Center
University of Pennsylvania, *USA*

Carmelo Vazquez, PhD, *President Elect (2013)*
Professor of Psychopathology
Universidad Complutense, *Spain*





Hans Henrik Knoop
President of ENPP



Marisa Salanova
Presidentessa





Marta Bassi
Presidentessa

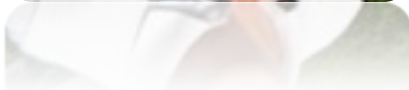




Dafne Cataluña
Presidenta



Asociación Española de
PSICOLOGIA POSITIVA



Gabriel Coll
Vicepresidente



Missione della PsiPos



+ Ma che d...è questo?

Metti a prova il tuo ingenio



Qual è l'obiettivo della Psicologia Positiva?

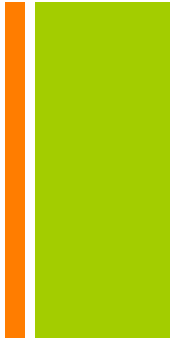




Il potere della comunicazione

Il nostro principale strumento

+ Domande potenzianti





+ Domande potenzianti

Role Play per allenarci a fare domande potenzianti



Come sapere quando bisogna fermarsi ?



IEPP Potenciamos el bienestar
Instituto Europeo de Psicología Positiva

Videos y lecturas nivel positividad?

Home Terapia Bienestar 10 Coaching Formación **Investigación** Servicio de orientación gratuito Blog

Centro de Test

Regístrate gratis y accede a nuestro Centro de Test donde podrás ver la interpretación de tus resultados y guardarlos para ver tu evolución en el tiempo.

Test de Optimismo
Mide el optimismo disposicional, la expectativa de que ocurran cosas buenas.
Richa Técnica **Comenzar**

Satisfacción con la Vida
Mide los niveles de satisfacción o insatisfacción personal.
Richa Técnica **Comenzar**

Escala Breve de Resiliencia
Mide la capacidad para salir fortalecidos de situaciones difíciles.
Richa Técnica **Comenzar**

Escala de Afecto Positivo
Mide el volumen de emociones positivas experimentadas.
Richa Técnica **Comenzar**

Escala de Bienestar Psicológico
Escala de Bienestar Social
Engagement para Trabajadores
Engagement para Estudiantes





**Grazie per
l'attenzione!**