



APPRENDERE L'OTTIMISMO

Un contributo dalla Psicologia Clinica Positiva per Migliorare il CARING nella Vita

Venerdì 13-giugno-2025

AUDITORIUM "CARLA FRACCI"

Vizzolo Predabissi Via Verdi, 9

8:00 – 16:30



In ambiti assistenziali, educativi e di leadership, molti professionisti sviluppano un pessimismo cronico che incide negativamente su relazioni, resilienza e capacità di affrontare le sfide. Questo porta a impotenza, isolamento, demotivazione e difficoltà nella gestione di persone e situazioni complesse. La mancanza di speranza e controllo compromette il benessere e aumenta il rischio di stress e burnout. Il corso proposto vuole promuovere un cambiamento di prospettiva, offrendo strumenti pratici per sviluppare un pensiero ottimista. I partecipanti impareranno a comprendere la percezione della realtà e delle emozioni, migliorando la gestione delle relazioni, potenziando la resilienza e il senso di controllo nella vita e nella professione.

Destinatari:

- Tutti
- Posti disponibili:
- 170 ASST
- 70 esterni

Docente

Dott. Renato Biancat

Iscrizioni:

https://tom.asst-melegnano-martesana.it/tom_melegnano/bacheca.html

Riferimenti: mario.licata@asst-melegnano-martesana.it

Codice corso: 2025.117