

## BEN-ESSERE E INVECCHIAMENTO.

### DALLA VALUTAZIONE ALL'INTERVENTO.



**DESTINATARI:**  
Psicologi

**CREDITI ECM:**  
Richiesti

**ISCRIZIONE:**  
**172,00 Euro\***  
**(formazione + strumento)**

\*quota comprensiva della marca da bollo da 2,00 Euro

**Pre-iscrizioni ENTRO:**  
**31 Ottobre 2016**

**Iscrizioni ENTRO:**  
**5 Novembre 2016**

## Scoprire e ri-costruire le risorse della persona, per promuovere un invecchiamento attivo e in salute.

L'età che avanza porta con sé cambiamenti che non sempre corrispondono ad una inesorabile perdita delle proprie risorse. Oggi vivere a lungo e bene non è più un obiettivo irraggiungibile, ma è una quotidiana conquista per ognuno.

Il corso di formazione si propone di fornire ai professionisti le conoscenze teoriche e le competenze per valutare e potenziare efficacemente, grazie a strumenti e protocolli di intervento specifici per l'adulto/anziano, il ben-essere psicologico della persona, valorizzando le risorse e promuovendo un invecchiamento attivo e in salute.

## Venerdì 11 Novembre 2016

10.00-  
12.00

### **Ben-essere come costruito multi-dimensionale: il punto di vista della Psicologia Positiva.**

Ben-essere psicologico non più come assenza di mal-essere, ma come realizzazione di sé e ottimizzazione delle proprie risorse in un continuo equilibrio tra emozioni positive e negative. È da questo presupposto che recentemente in seno alla Psicologia Positiva nasce l'interesse per lo studio del ben-essere e la sua relazione con l'età.

12.00-  
13.00

### **Valutare il Ben-essere psicologico nell'adulto/anziano: il questionario Ben-SSC.**

Questionario standardizzato per la valutazione, in un'ottica multidimensionale e positiva, del ben-essere psicologico nell'adulto/anziano. Può essere uno strumento importante per comprendere la complessità della persona, non trascurando gli aspetti più strettamente emotivo-motivazionali.

14.00-  
17.00

### **Intervenire per potenziare gli aspetti «caldi» della cognizione: il percorso di potenziamento Lab.I Empowerment emotivo-motivazionale.**

Il percorso di gruppo in 6 sessioni si propone di promuovere le risorse personali (autoefficacia, fiducia nelle proprie capacità, riscoperta e valorizzazione delle proprie emozioni) per affrontare efficacemente le sfide individuali, anche legate ai cambiamenti età-relati, in modo flessibile e ottimistico. Dai risultati ottenuti con tale intervento, emerge non solo un effettivo incremento della percezione di ben-essere, ma anche un incremento delle prestazioni dei partecipanti in compiti cognitivi (es. memoria). L'intervento verrà presentato sessione per sessione, attraverso esercitazioni pratiche e role playing.

**6 ore**

**Lezione frontale, esercitazioni e role playing**

Docenti: Lucia Nava, Davide Pacher

**Servizio di Psicologia dell'Invecchiamento (Lab.I)**  
Dipartimento di Psicologia Generale – Università degli Studi di Padova  
**Resp. Scientifico: Prof.ssa Rossana De Beni**

**LIRIPAC - Via Belzoni, 84 – 35121, Padova**  
Tel. **049-8278475** (LU-VE 10.00/13.00)

Mail. [lab.psicologiainvecchiamento@unipd.it](mailto:lab.psicologiainvecchiamento@unipd.it) Sito. [labi.psy.unipd.it](http://labi.psy.unipd.it)