



TERME DI BOARIO  
SPA PARK RESORT

PRESENTA

Il corso si svolgerà nelle giornate di martedì alle Terme di Boario dalle ore 17,30 alle ore 19,00.

dal 23 MARZO al 27 APRILE

Martedì 16 marzo alle ore 20,00 si terrà presso la Sala Cadeo delle Terme di Boario un incontro gratuito di presentazione e approfondimento aperto a tutti gli interessati.

ti aspettiamo!!!

# *la felicità si impara!*

un corso di Psicologia positiva,  
per apprendere il "vivere bene".



TERME DI BOARIO  
SPA PARK RESORT

BOARIO TERME (BS) - P.le delle Terme, 3 - tel. 0364 525011 - fax 0364 525444

[www.termediboario.it](http://www.termediboario.it) - [info@termediboario.it](mailto:info@termediboario.it)

numero verde: 800 800 198

dal 23 MARZO al 27 APRILE

## LA PSICOLOGIA POSITIVA

Negli ultimi anni la ricerca in ambito psicologico si è sempre più interessata alle varie forme del vivere bene; nelle maggiori riviste scientifiche infatti si possono trovare numerosi lavori volti allo studio del benessere e delle risorse individuali. Vivere in modo ottimale, raggiungere il benessere e la felicità, sta diventando quindi obiettivo di ricerca non solo aspirazione di ciascuno individuo.

### IMPARA I PRINCIPI FONDAMENTALI CHE DANNO LA FELICITÀ

Valutato il proprio senso di soddisfazione e felicità, ci sarà l'opportunità di incrementarli attraverso strategie comportamentali e cognitive 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 Corso è volto ad apprendere modalità per migliorare il proprio benessere, la soddisfazione, la gioia, i piaceri e la speranza, con metodi alla portata di tutti.

Non tramite una formula, ma attraverso un'indagine approfondita e personalizzata, dove ognuno scopre qualcosa di sé, sorretto dalla convinzione profonda del valore della felicità e del diritto di essere felici.

Il corso si articola in sei incontri della durata di un ora e trenta ciascuno, nella giornata del martedì, dalle ore 17,30 alle ore 19,00

Il corso è condotto dalla Dr.ssa Simona Bontempi, psicologa - psicoterapeuta - professionista dell'A.I.A.M.C. (Associazione Italiana di Analisi e Modificazione del Comportamento e Cognitiva)

La quota di partecipazione di euro 200,00 è comprensiva di dispense.

Possiamo diventare felici? La felicità si può imparare?

Quanto siamo felici?

per informazioni, iscrizioni:

Tel. 0364.525.011

Cell. 347.7860621

info@termediboario.it