

ARCI Educazione Permanente
Corsi di Cultura
febbraio - marzo - aprile 2025

presso Arci Treviso, via Bolzano 3; tel 0422 410590, mail: treviso@arci.it; da lunedì a venerdì, ore 9.00-12.30 e 15.00-19.00.

Psicologia dell'ottimismo
4 incontri / 10 ore
Francesco Pattarello

Il corso insegna le molte tecniche per imparare l'Ottimismo Realistico secondo il metodo pratico di Sebastiano Toderò.

L'Ottimismo Realistico è la capacità di affrontare la vita, con successi e insuccessi, fino al raggiungimento degli obiettivi prefissati, dandosi il tempo di migliorare.

- 1** Ottimismo ingenuo e realistico. Come il pensiero influenza le emozioni e, di conseguenza, le azioni.
- 2** Considerare il passato fonte d'apprendimento, il presente fonte di gioia e il futuro fonte d'ispirazione. Riprendersi da delusioni e momenti difficili. Affrontare le sfide con fiducia e decisione.

Inizio: lunedì 17 febbraio.

Frequenza: il lunedì, ore 20.00 - 22.30, una volta alla settimana.

Costo: € 80 comprensivo didispenza e tessera Arci 2025 (ridotto € 75).