

IL CONTRIBUTO DELLA PSICOLOGIA POSITIVA NELL'ATTIVAZIONE DELLE RISORSE
DELL'UTENTE: TECNICHE DI EMPOWERMENT NELLE SITUAZIONI DI STRESS E BURN OUT

DOTT.SSA SERENA MANCUSO

PSICOLOGIA POSITIVA

IL CONTRIBUTO DELLA PSICOLOGIA POSITIVA NELL'ATTIVAZIONE DELLE RISORSE DELL'UTENTE

PSICOLOGIA POSITIVA

Lo sviluppo della Psicologia Positiva ha prodotto un **profondo rinnovamento** nei temi e nei paradigmi di ricerca psicologica.

- una psicologia focalizzata alla **felicità**, al **benessere** e all'**ottimizzazione delle risorse personali**;
- interesse all'individuazione delle risorse e abilità in ciascuno per promuoverne le **potenzialità** e per gestire al meglio l'esistenza,
- focus dal "riparare" ciò che non funziona al **costruire le qualità positive**.

WHAT?

PSICOLOGIA POSITIVA

IL CONTRIBUTO DELLA PSICOLOGIA POSITIVA NELL'ATTIVAZIONE DELLE RISORSE DELL'UTENTE

1998: IL MANIFESTO DELLA PSICOLOGIA POSITIVA

In questa data è collocabile la nascita della Psicologia Positiva ad opera di tre professionisti: **Martin Seligman, Mihaly Csikszentmihalyi e Raymond Fowler.**

I presupposti a cui i suoi fondatori si riferirono furono:

- la psicologia deve occuparsi delle potenzialità dell'essere umano così come delle debolezza;
- la psicologia deve impegnarsi a sostenere le potenzialità così come a riparare i danni, nell'interesse di una migliore qualità della vita;
- tale sforzo deve essere riconducibile alla volontà di migliorare la vita di tutte le persone, nell'obiettivo di rendere la vita degna di essere vissuta.

WHAT?

PSICOLOGIA POSITIVA

IL CONTRIBUTO DELLA PSICOLOGIA POSITIVA NELL'ATTIVAZIONE DELLE RISORSE DELL'UTENTE

Psicologia
 Fiorire Coaching Coraggio Felicità
 Resilienza PuntidiForza Ottimismo Stima Flessibilità Investimento Perdono
 Counseling Perseveranza Gestione del rischio Cambiamento Gratitude
 Talento Krumboltz Interessi Flow
 Inclusione Curiosità Seligman

WHAT?

PSICOLOGIA POSITIVA

IL CONTRIBUTO DELLA PSICOLOGIA POSITIVA NELL'ATTIVAZIONE DELLE RISORSE DELL'UTENTE

DIMENSIONI PSICOLOGICHE	TECNICHE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> RESILIENZA, PUNTI DI FORZA	<input type="checkbox"/> STRUMENTI (QUESTIONARI, ESERCITAZIONI)
<input type="checkbox"/> VALORI, INTERESSI	<input type="checkbox"/> AUTOBIOGRAFIA
<input type="checkbox"/> OTTIMISMO, GRATITUDINE, PERDONO	<input type="checkbox"/> STORYTELLING
<input type="checkbox"/> EMOZ. POSITIVE, BENESSERE, FLOW	<input type="checkbox"/> GRUPPO

WHAT?

PSICOLOGIA POSITIVA

IL CONTRIBUTO DELLA PSICOLOGIA POSITIVA NELL'ATTIVAZIONE DELLE RISORSE DELL'UTENTE

CRITERI PER CAPIRE CHE UNA CARATTERISTICA È UNA POTENZIALITÀ:



È una caratteristica psicologica **osservabile** in situazioni diverse e **stabilmente** nel corso del tempo.

È apprezzata per se stessa, produce risultati piacevoli, vantaggi, ma si apprezza anche in assenza di tali benefici.

La manifestazione di una potenzialità da parte di una persona non sminuisce altre che assistono, gli altri sono spesso elevati e ispirati dall'osservare.

Esercitare una potenzialità produce un'autentica **emozione positiva** in chi la compie.

PSICOLOGIA POSITIVA

IL CONTRIBUTO DELLA PSICOLOGIA POSITIVA NELL'ATTIVAZIONE DELLE RISORSE DELL'UTENTE

CRITERI PER CAPIRE CHE UNA CARATTERISTICA È UNA POTENZIALITÀ:



La cultura promuove e incoraggia potenzialità e virtù tramite modelli, istituzioni, parabole, rituali.

Esse sono **onnipresenti**, apprezzate in quasi tutte le culture del mondo.

Un punto di forza è qualcosa che l'individuo riconosce come **parte di sé**, legato alla propria identità, e che è intrinsecamente motivato a esercitare in quanto soddisfacente per sé.

Si manifesta nei **comportamenti**, nelle **azioni**, **pensieri**, **atteggiamenti**.

È distinto da altri punti di forza presenti nella classificazione, anche se alcuni possono risultare concettualmente simili tra loro.

PSICOLOGIA POSITIVA

IL CONTRIBUTO DELLA PSICOLOGIA POSITIVA NELL'ATTIVAZIONE DELLE RISORSE DELL'UTENTE

IL MODELLO DEL "CHARACTER STRENGTHS AND VIRTUES" DI PETERSON & SELIGMAN (2004)

6 virtù nucleari (High Six) – categorie gerarchicamente superiori includenti sottocategorie di specifici punti di forza caratteriali.



SAGGEZZA E CONOSCENZA

Creatività/Originalità/Ingegnosità.
 Curiosità/Interesse per il mondo/Apertura all'esperienza.
 Apertura mentale/Discernimento/Capacità critiche
 Amore per l'apprendimento.
 Lungimiranza/Saggezza.



CORAGGIO

Valore e Audacia
 Perseveranza/Industriosità/Diligenza
 Integrità/Autenticità/Onestà
 Vitalità/Entusiasmo/Vigore

PSICOLOGIA POSITIVA

IL CONTRIBUTO DELLA PSICOLOGIA POSITIVA NELL'ATTIVAZIONE DELLE RISORSE DELL'UTENTE

IL MODELLO DEL "CHARACTER STRENGTHS AND VIRTUES" DI PETERSON & SELIGMAN (2004)

6 virtù nucleari (High Six) – categorie gerarchicamente superiori includenti sottocategorie di specifici punti di forza caratteriali.



UMANITÀ

Le potenzialità che seguono si manifestano nell'interazione sociale positiva con gli altri.

Capacità di amare e di lasciarsi amare.

Gentilezza/Generosità/Sostegno/Solidarietà/Compassione.

Intelligenza sociale/Intelligenza personale/Intelligenza emotiva



GIUSTIZIA

Senso civico/Responsabilità sociale/Capacità di lavorare in gruppo/Lealtà.

Imparzialità e Correttezza.

Leadership

PSICOLOGIA POSITIVA

IL CONTRIBUTO DELLA PSICOLOGIA POSITIVA NELL'ATTIVAZIONE DELLE RISORSE DELL'UTENTE

IL MODELLO DEL "CHARACTER STRENGTHS AND VIRTUES" DI PETERSON & SELIGMAN (2004)

6 virtù nucleari (High Six) – categorie gerarchicamente superiori includenti sottocategorie di specifici punti di forza caratteriali.



TEMPERANZA

L'espressione opportuna e misurata dei propri bisogni e desideri.

Capacità di perdonare e misericordia.

Umiltà e Modestia.

Prudenza.

Autocontrollo.



TRASCENDENZA

Capacità di apprezzare bellezza ed eccellenza.

Gratitudine.

Speranza/Ottimismo/Capacità di proiettarsi verso il futuro.

Allegria e Humor.

Spiritualità/Avere uno scopo/Fede/Religiosità.

PSICOLOGIA POSITIVA

IL CONTRIBUTO DELLA PSICOLOGIA POSITIVA NELL'ATTIVAZIONE DELLE RISORSE DELL'UTENTE

LE «SIGNATURE STRENGTHS»



Punti di forza del carattere che una persona possiede consapevolmente, è lieta di possedere, le esercita quotidianamente.

Rispondono ai seguenti criteri:

- 1) Senso di appartenenza e autenticità (Sono proprio io!)
- 2) Eccitazione mentre esercitata
- 3) Architetare nuovi modi per metterla in atto
- 4) Senso di potenza nell'usarla
- 5) Creazione e perseguimento di progetti personali intorno a essa
- 6) Gioia, vitalità, entusiasmo mentre usata.

PSICOLOGIA POSITIVA

IL CONTRIBUTO DELLA PSICOLOGIA POSITIVA NELL'ATTIVAZIONE DELLE RISORSE DELL'UTENTE

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- Laudadio A., Mancuso S. (2015): Manuale di Psicologia Positiva. Milano: FrancoAngeli
- Seligman Martin E. P. (2003): La costruzione della felicità, Sperling Paperback.
- Seligman Martin E. P. (2009): Imparare l'ottimismo, Giunti Edizioni.
- Seligman Martin E. P. (2011): Fai fiorire la tua vita. Una nuova rivoluzionaria visione della felicità e del benessere, Anteprima.
- Laudadio A., Mazzocchetti L., Fiz Perez F.J. (2011) Valutare la resilienza: teorie, modelli e strumenti. Roma: Carocci.
- Worthington E. (2003): L'arte del perdono, Eco.
- Rath T. e Clifton D. O. (2010): How full is your bucket – Expanded educator's edition, Gallup Press.
- Salovey D. (2009): The Strengths Perspective in social work practice – Fifth Edition, Pearson Education.

HOW?

PSICOLOGIA POSITIVA

IL CONTRIBUTO DELLA PSICOLOGIA POSITIVA NELL'ATTIVAZIONE DELLE RISORSE DELL'UTENTE

CONTATTI

Dott.ssa Serena Mancuso
Psicologa – PhD

Mail: serenamancuso@hotmail.it
Tel.: 349/8781542

WHO?

PSICOLOGIA POSITIVA