



Starbene

Medicina A-Z

Salute ▾

Alimentazione ▾

Dieta

...



ABBONATI

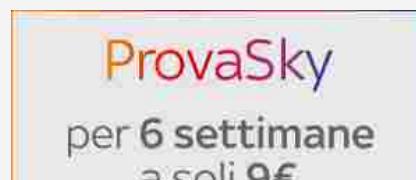
[Home](#) | [Salute](#) | [News](#) | [Felici si diventa: il corso per imparare a stare bene](#)

Felici si diventa: il corso per imparare a stare bene

Dal 19 al 21 gennaio a Castel San Pietro Terme le lezioni di felicità di Terenzio Traisci, psicologo del buonumore



Felicità, quel sentimento così sommo e di difficile definizione e raggiungimento. Il Sacro Graal che tutti cercano. Sulla strada di questa ricerca vuole prenderci per mano **Terenzio Traisci**, psicologo, formatore e ideatore dell'Ingegneria del buonumore. Imparare a essere felici senza dipendere dai condizionamenti



esterni è l'obiettivo del corso "**Felici si diventa**", che si tiene a **Castel San Pietro Terme** (Bo), presso il Centro Congressi Artemide, **dal 19 al 21 gennaio 2018**, organizzato proprio da Traisci insieme a Spettacoli.pro, con la partecipazione di esperti, formatori e professionisti di svariati settori.

"La sensazione di felicità che meglio si ricorda è quella indipendente da fattori esterni", spiega Traisci, "e che arriva magari dopo aver superato un esame particolarmente difficile, o dopo una malattia, o al termine di un impegno particolarmente gravoso, proprio quando ti volti indietro e ti rendi conto di quanta strada hai fatto, quante difficoltà ti sei lasciato alle spalle, **solo con le tue forze**".

I tre giorni di corso mirano a comprendere come diventare felici nella salute, al lavoro e nelle relazioni.

- Il primo giorno è dedicato alla **salute mentale e fisica** e prevede gli interventi di **Terenzio Traisci**, che si concentra sulla psicologia della felicità, di **Igor Sibaldi**, scrittore e filologo, e si conclude con l'intervento di **Luigi Maselli**, neuroscienziato e presidente di Italian Lifestyle Medicine, che si focalizzerà su come lo stile di vita può influire sulla nostra felicità, suggerendoci come muoverci, cosa scegliere per alimentarci, idratarci, terminando con una sessione pratica di Mindfulness.

- La seconda giornata è dedicata alla felicità al lavoro e si apre con **Salvo Ambrosi**, personal trainer ed esperto di ginnastica funzionale. A seguire, con **Stefano Versace**, imprenditore e fondatore dell'omonima catena di gelaterie negli Stati Uniti, si affronteranno i temi del rapporto con il denaro, come gestirlo e come crearsi una libertà finanziaria. È poi la volta di **Francesca Corrado**, imprenditrice e fondatrice della prima scuola di fallimento in Italia. La giornata termina con Traisci, che tornerà sui temi dell'autostima e del valorizzarsi al lavoro.

- Il terzo giorno è incentrato sulle **relazioni**, con gli interventi della psicologa clinica ed esperta di orientamento strategico **Erica Badalassi**, che si focalizzerà sulla gestione della paura del giudizio e della rabbia e su come mantenere relazioni positive fra le persone. Subito dopo Traisci condividerà alcuni spunti su come gestire il rapporto con i "vampiri energetici" e su come creare relazioni felici, al lavoro e in privato. Il corso si conclude con **Andrea Bordin**, Voice Coach del metodo "4voice colors".

Ann.



ACCADEMIA DEL CINEMA

Corsi professionali, Stage, docenti di altissimo profilo

WWW.ACCADEMIADELCINEMA.IT



LEGGI ANCHE

Vivere meglio
Le app per ritrovare la felicità

installazione standard inclusa
Prima vedi e poi decidi.
sky **SCOPRI DI PIÙ**

LEGGI ANCHE



Felici si diventa: il corso per imparare a stare bene



Cannabis terapeutica: come agisce e quali sono gli effetti collaterali



Videogame: ora diventano uno sport



È vero che aglio e oro possono curare i tumori?



Calcola la tua massa grassa



NEWSLETTER

Vuoi ricevere la nostra newsletter?