

Happiness in Practice: Positive Psychology & Community Resilience

**FIRST INTERNATIONAL WORKSHOP MODENA
19-22 JANUARY 2026**

**Angela Giacobelli
SOLIS SRLS
Italy**

Erasmus Project N°2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376
Small-scale Partnerships in Adult Education



Happiness in Practice: Positive Psychology & Community Resilience

**Psicologia positiva per stare bene con sé
e con gli altri**

Angela Giacobelli

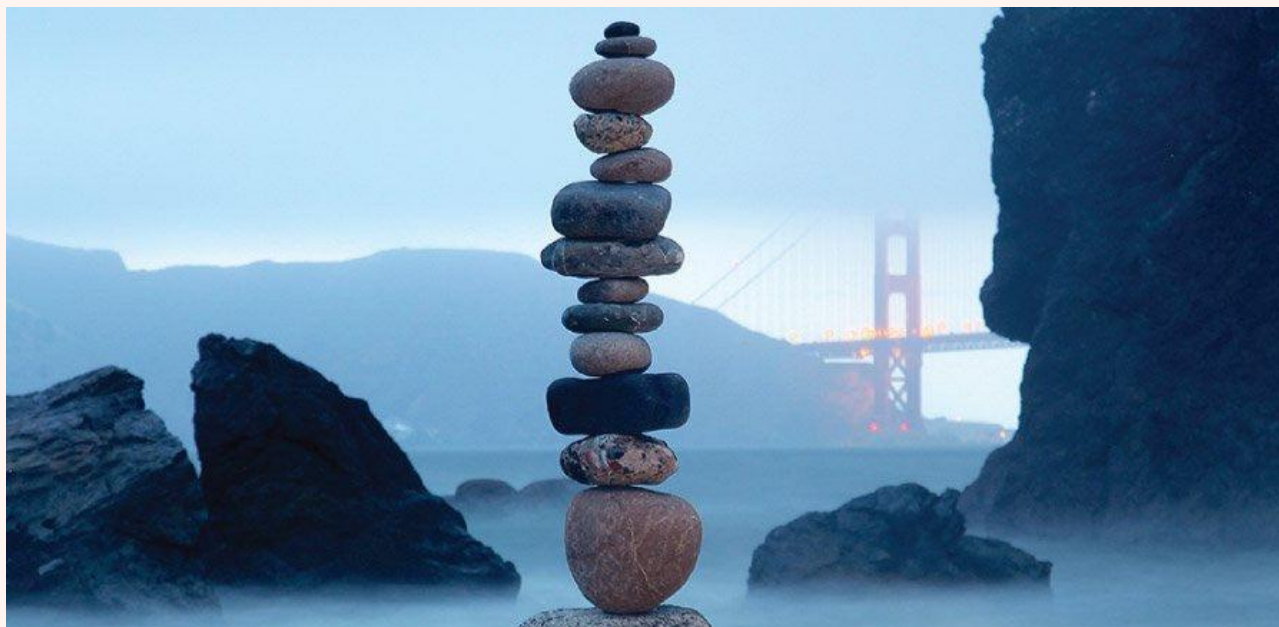
Erasmus Project N°2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376
Small-scale Partnerships in Adult Education



OBIETTIVO

Allenare il benessere personale e relazionale per portarlo nella comunità di pratiche del territorio.

La felicità non è solo sentirsi bene, ma funzionare bene nelle relazioni e nei contesti che costruiamo.



CORNICE BREVE



Psicologia positiva (Seligman)

P – Positive emotions

👉 cosa mi fa sentire vivo, non solo sereno.

E – Engagement

👉 quando mi sento coinvolto, uso ciò che so fare bene.

R – Relationships

👉 qualità delle relazioni.

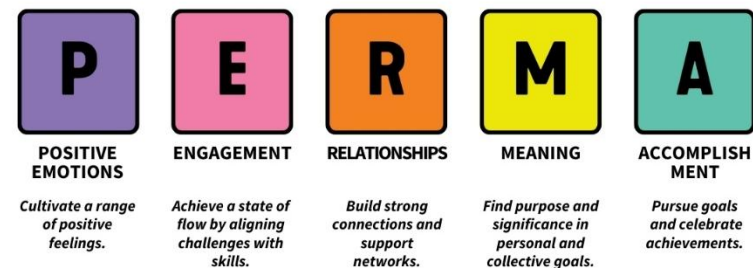
M – Meaning

👉 ciò che per me ha valore.

A – Accomplishment

👉 piccoli passi, non grandi imprese.

Applying the PERMA MODEL of Well-Being as a Leader



Il benessere è un equilibrio dinamico tra emozioni, relazioni, senso e azione.

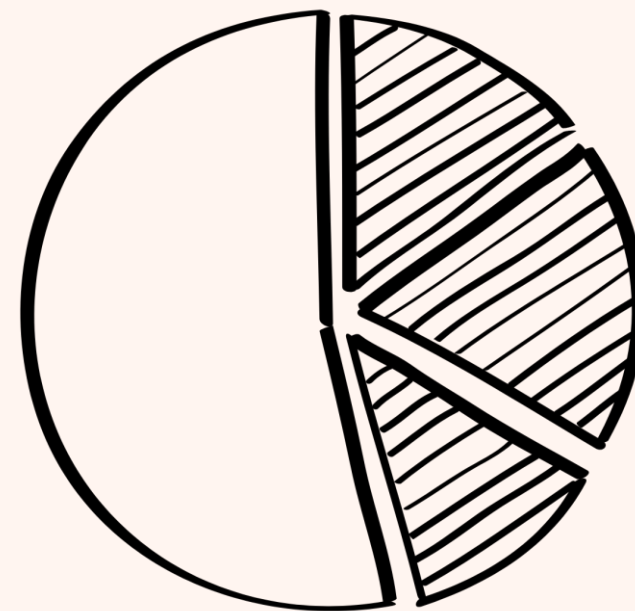
STARE BENE CON GLI ALTRI

Attività 1 – I bisogni emotivi

Scrivi **5 bisogni emotivi attuali** (es. riconoscimento, sicurezza, autonomia, appartenenza, divertimento...).

Disegna una **torta** e indica quanto sono soddisfatti oggi.

Accanto scrivi: *cosa sto facendo per nutrirli.*



👉 In coppia:

- cosa funziona?,
- cosa manca?

Il benessere cresce quando so di cosa ho bisogno e mi autorizzo a cercarlo.

STARE BENE CON SÉ

Attività 2 – Le posizioni nelle relazioni

✨ Mini input: posizioni esistenziali

- Io OK – Tu OK
- Io OK – Tu non OK
- Io non OK – Tu OK
- Io non OK – Tu non OK



Non sono verità, sono lenti con cui guardiamo le relazioni.

STARE BENE CON SÉ

Attività 2 – Le posizioni nelle relazioni

In piccoli gruppi:

- scegliete una situazione reale o tipica
- preparate uno scambio breve che rappresenti una posizione.



👉 In coppia riflessione:

- in una relazione reale mia, che posizione uso spesso?
- cosa cambia se mi sposto verso OK/OK?

Non sono verità, sono lenti con cui guardiamo le relazioni.

STARE BENE CON SÉ

Attività 2 – Le posizioni nelle relazioni

✨ Mini input: le carezze (AT)

- positive / negative
- condizionate / incondizionate



Le relazioni sono fatte di nutrimento psicologico quotidiano.

STARE BENE CON SÉ

Attività 3 – Le carezze

✨ Mini input: le carezze (AT)

- positive / negative
- condizionate / incondizionate



Le relazioni sono fatte di nutrimento psicologico quotidiano.

STARE BENE CON SÉ

Attività 3 – Le carezze

In coppia:

- 3 carezze che do facilmente
- 3 che ricevo spesso
- 1 che mi manca.



Il benessere relazionale non nasce per caso, si costruisce.

SENSO E RISORSE

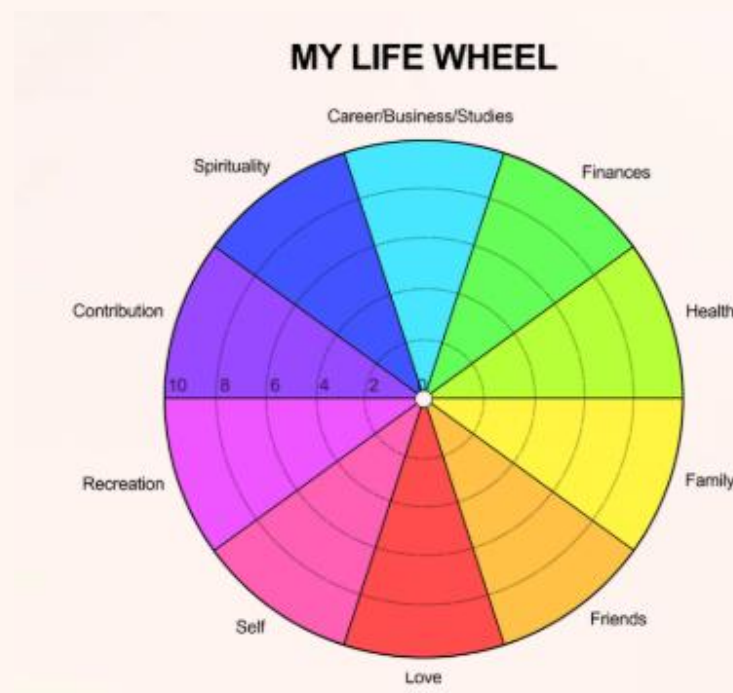
Attività 4 – Le aree di vita

Chiedere di valutare:

- amicizia
- relazione intima
- lavoro
- hobby
- comunità.

👉 Domande:

- dove sto meglio?
- dove meno?
- quali talenti porto?
- dove posso usarli di più?



TRASFERIBILITÀ

Cosa porto via oggi:

- una cosa per me
- una per le relazioni
- una per la comunità di pratiche.



La felicità non è uno stato da raggiungere, ma una competenza da allenare: con sé stessi, nelle relazioni e nei contesti che costruiamo ogni giorno.



Happiness

THANK YOU!



Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376