

La psicologia positiva

La Psicologia positiva rappresenta un nuovo approccio della psicologia sebbene il benessere e la felicità siano stati campi di studio e di riflessione fin dai tempi di Platone. Una breve ma esaustiva definizione della psicologia positiva è:

“Lo studio scientifico del funzionamento umano ottimale” (Sheldon, Fredrickson ...)

Fino ad oggi gli sforzi della psicologia si sono focalizzati esclusivamente sul ridurre o eliminare ciò che provoca malessere e disagio ma grazie a nuove scoperte si è osservato che questo modello è molto più efficace quando viene integrato con strategie e metodi che lavorano sulle risorse e sulle potenzialità delle persone.

In questo incontro vedremo quali sono i capisaldi di questo filone della psicologia, ne conosceremo il fondatore e i principali esponenti.