COMUNICATO STAMPA

Università di Foggia e movimento Mezzopieno

**“Felicità e Benessere: teorie e strumenti da una prospettiva psicologica”**

28 e 29 novembre 2022Giornate di studio rivolte all’intera comunità accademica ed alla cittadinanza

Presso Dipartimento di Studi Umanistici – Distum, Via Arpi 176, Foggia

Lunedì 28 novembre dalle 9.30 alle 17.00 e martedì 29 novembre dalle 10.00 alle 13.00 si terranno due giornate di studio dal titolo **Felicità e Benessere: teorie e strumenti da una prospettiva psicologica**, organizzato dal Dipartimento di Studi Umanistici (Distum) e dal movimento Mezzopieno e rivolto all’intera comunità accademica e alla cittadinanza.

L’interesse nei confronti dei temi del benessere e della felicità accompagna da tempo i centri di ricerca dell’Ateneo e le attività di terza missione, già nel 2019 fu proposta *l’International conference on Happiness and Wellbeing*, le due edizioni del *Well-being from the inside out to the outside in* (2020 e 2022), sino alle più recenti edizioni del Wellbeethon – Maratona del benessere a cura del Learning Science Hub.

Le giornate di studio proposte sono caratterizzate da un duplice intento:

1. Divulgazione e sensibilizzazione sui temi del benessere e della felicità da un punto di vista scientifico e psicologico, tale disseminazione è rivolta a tutta la comunità accademica e alla cittadinanza. In particolare avverrà nelle sessioni in plenaria (lunedì 28 dalle 9.30 alle 13.00 e martedì 29 dalle 10.00 alle 13.00).
2. Proporre la sperimentazione di alcune tecniche volte alla promozione del proprio e altrui benessere, questa finalità più pratica ed esperienziale verrà compiuta nell’ambito dei workshop rivolti agli studenti del corso di studi in Scienze e Tecniche Psicologiche (lunedì 28 dalle 14.00 alle 17.00).

Paola Palladino, professoressa ordinaria di psicologia generale e promotrice dell’iniziativa, «Abbiamo immaginato questa iniziativa per i nostri studenti di Psicologia che si preparano a una professione di promozione della salute e del benessere, e abbiamo avviato con il movimento Mezzopieno una collaborazione scientifica in linea con gli obiettivi del nostro ateneo».

«Mezzopieno propone da anni un approccio positivo al mondo e lo fa con diverse attività e iniziative - spiega Marta Casonato, psicologa, PhD, responsabile dell'ufficio studi di Mezzopieno e Semi Onlus e titolare di un laboratorio su questo tema presso l’Università di Torino -. Come movimento riteniamo che la sinergia e il dialogo con la comunità accademica siano fondamentali per sviluppare nuovi strumenti di conoscenza e per dare fondamento al nostro approccio. Per questo siamo molto felici di realizzare insieme all’Università di Foggia queste giornate».

PROGRAMMA:

Lunedì 28 novembre

ore 9.30-13.00

**Presentazione dei lavori e saluti** a cura del Magnifico Rettore Prof. Pierpaolo Limone e della prof.ssa Paola Palladino

**Salute mentale, benessere, felicità: quali definizioni dalla ricerca psicologica?** Prof.ssa Antonella Delle Fave

**Cosa sappiamo sulla felicità? Dalle sue determinanti ai costrutti associati** Dott.ssa Marta Casonato

**Verso una felicità estetica** Prof.ssa Lucia Monacis

ore 14.00-17.00

**La felicità in pratica - Workshop esperienziale in gruppi**

* Riconnettersi con le proprie emozioni
* Riconoscere le proprie potenzialità
* Riscoprire la gratitudine

Martedì 29 novembre

ore 10.00-13.00

La felicità in pratica: **un bilancio delle esperienze**

**Benessere e mattering in una prospettiva ecologica** Dott. Ciro Esposito

**Felicità e benessere nei contesti lavorativi** Dott.ssa Stefania Fantinelli

**Orientamento e Benessere dalla teoria alla pratica: l'esperienza del Career development center di Unifg** Prof.ssa Daniela Dato

Cosa ci portiamo a casa: **chiusura dei lavori e saluti**

I workshop esperienziali saranno condotti da: Marta Casonato, Diego Mariani, Luca Streri del movimento Mezzopieno.

**Informazioni:**

Mezzopieno: [www.mezzopieno.org](http://www.mezzopieno.org)

Ufficio stampa: Elisa Gallo, tel. 328.7355957, [info@elisagallo.it](mailto:info@elisagallo.it)