

# HAPPINESS & CAPABILITY

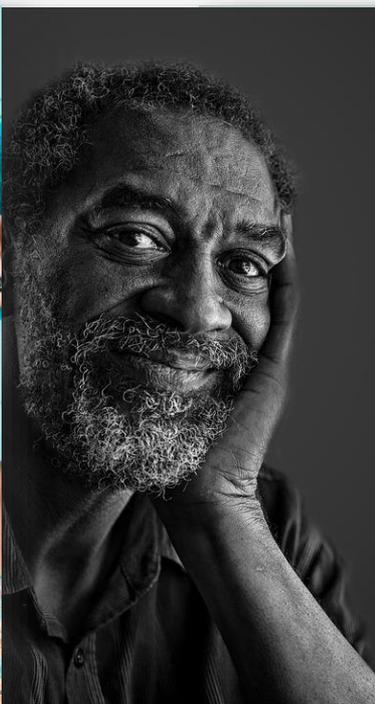


*Eu-tròpia*

Jessica Gandolfo

Sarah Noemi Bonomi

# DESTINATO A TUTTE LE PERSONE



# ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ (OMS)

PROMUOVENDO LE RISORSE  
RINFORZANDO I COMPORTAMENTI POSITIVI E OTTIMALI

 eu-tròpia  
Società Benefit



**«Per stare bene, ogni persona deve appropriarsi degli strumenti per la cura della propria salute, fisica, sociale e mentale»**



LA SALUTE E IL BENESSERE  
NON SONO LA SEMPLICE ASSENZA DI «MALATTIA  
FISICA»

**IL MODELLO DI SALUTE E BENESSERE  
BIOPSIICOSOCIALE  
(WHO | WORLD HEALTH ORGANIZATION)**

# I NOSTRI OBIETTIVI



**Generare consapevolezza sull'importanza del tema della promozione del benessere nelle persone**



**Stimolare autonomia nella promozione del proprio benessere**



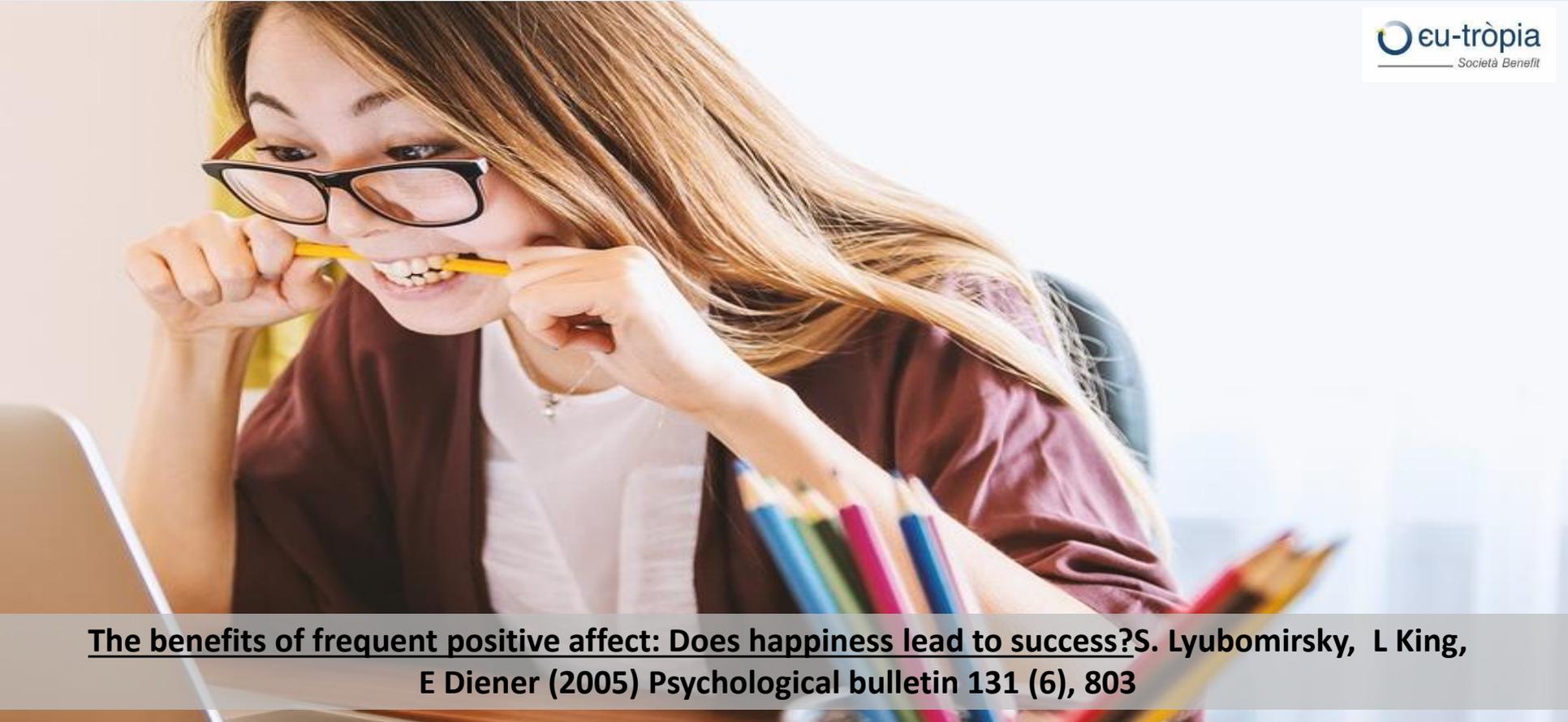
**Fornire alcuni strumenti per migliorare il proprio livello di benessere dentro e fuori al contesto aziendale**

# LE PERSONE CON ATTEGGIAMENTO POSITIVO TROVANO PIÙ OPPORTUNITÀ DI LAVORO, SVILUPPANO MIGLIORI RELAZIONI CON COLLEGHI E SUPERVISORI E HANNO MAGGIORI SVILUPPI DI CARRIERA



The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? S Lyubomirsky, L King, E Diener (2005) Psychological bulletin 131 (6), 803

# LE PERSONE POSITIVE HANNO MINOR PROBABILITÀ DI SVILUPPARE LA SINDROME DA BURNOUT



The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? S. Lyubomirsky, L King, E Diener (2005) Psychological bulletin 131 (6), 803



**eu-tròpia**  
Società Benefit

**LE PERSONE QUANDO  
SI TROVANO IN UNO  
STATO MENTALE  
«POSITIVO»  
HANNO UN MIGLIOR  
FUNZIONAMENTO  
DEL CERVELLO:**

- **MEMORIA**
- **CONCENTRAZIONE**
- **RISOLUZIONE DEI PROBLEMI**
- **CREATIVITA'**

**The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? S Lyubomirsky,  
L King, E Diener (2005) Psychological bulletin 131 (6), 803**

# CREARE UNA CULTURA DI POSITIVITÀ PERMETTE AI LEADER DI PRENDERE DECISIONI MIGLIORI SOTTO STRESS



- 
- 1. SCIENZA DELLA FELICITÀ**  
**2. PSICOLOGIA POSITIVA**  
**3. BENESSERE MENTE-CORPO**



*“Le tue esperienze contano. Non solo per ciò che provi in quel momento, ma per i **segni profondi che lasciano nel tuo cervello.**”*

*Le tue esperienze di felicità, preoccupazione, amore o ansia sono in grado di **provocare cambiamenti reali nella tua rete neurale.***

*Il **cervello si modifica** in base a ciò su cui si **focalizza la nostra mente**”.*

*Rick Hanson, Ph.D. Neuropsicologo*

# INSIEME ALLA PSICOLOGIA...

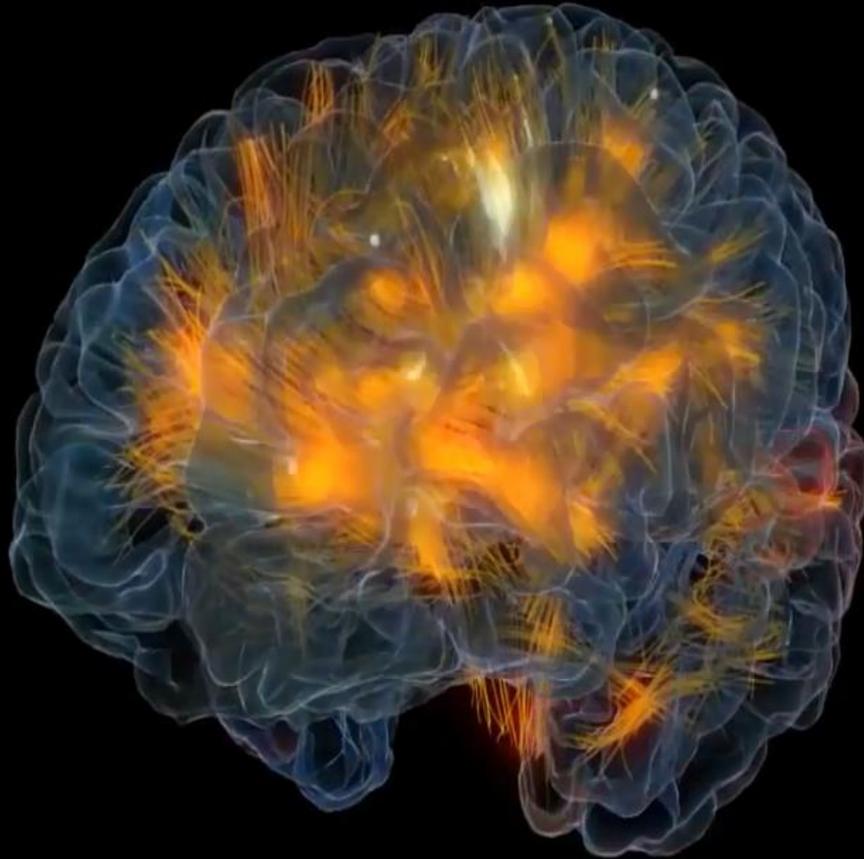
- **Neuroscienze**
- **Biologia**
- **Fisica Quantistica**
- **Economia**
- **Medicina Integrata**
- **Discipline Orientali e Filosofia**



**CHE COSA HA DIMOSTRATO?**

# 1. IL CERVELLO PUÒ CAMBIARE





**NEURO-  
PLASTICITA'**

**AMBIENTE  
FERTILE**

**ESPERIENZA**

**NUOVE  
CONNESSIONI**

86.000.000.000  
DI NEURONI

**160.000 KM DI  
CONNESSIONI**



A black and white photograph of a high-speed train in motion, blurred background, with a speed limit sign overlay. The train is white and sleek, moving from left to right. The background shows a cityscape with buildings and a railway platform with a metal railing. A semi-transparent grey box in the upper right corner contains the text "120 METRI/SECONDO".

**120  
METRI/SECONDO**

## 2. IL CERVELLO CAMBIA SE LO ALLENIAMO A NUOVI SCHEMI





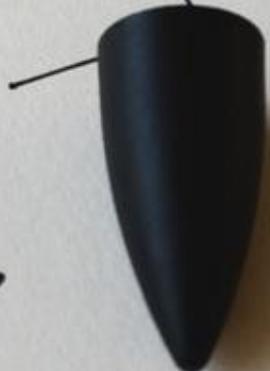
**LA MANO NON DOMINANTE**

back to school  
10-14 u

M D W D V Z Z

4 5 6 7 8 9  
11 12 13 14 15 16  
18 19 20 21 22 23 24  
25 26 27 28 29 30

21



**3. SIAMO TUTTI CABLATI PER LA NEGATIVITÀ**



**4. IL CERVELLO È UNO E APPLICA LE STESSE  
REGOLE DI FUNZIONAMENTO IN OGNI AMBITO**



**5. NON SERVONO GRANDI SFORZI PER  
CAMBIARE IN MEGLIO LA NOSTRA VITA**



OCCHIO

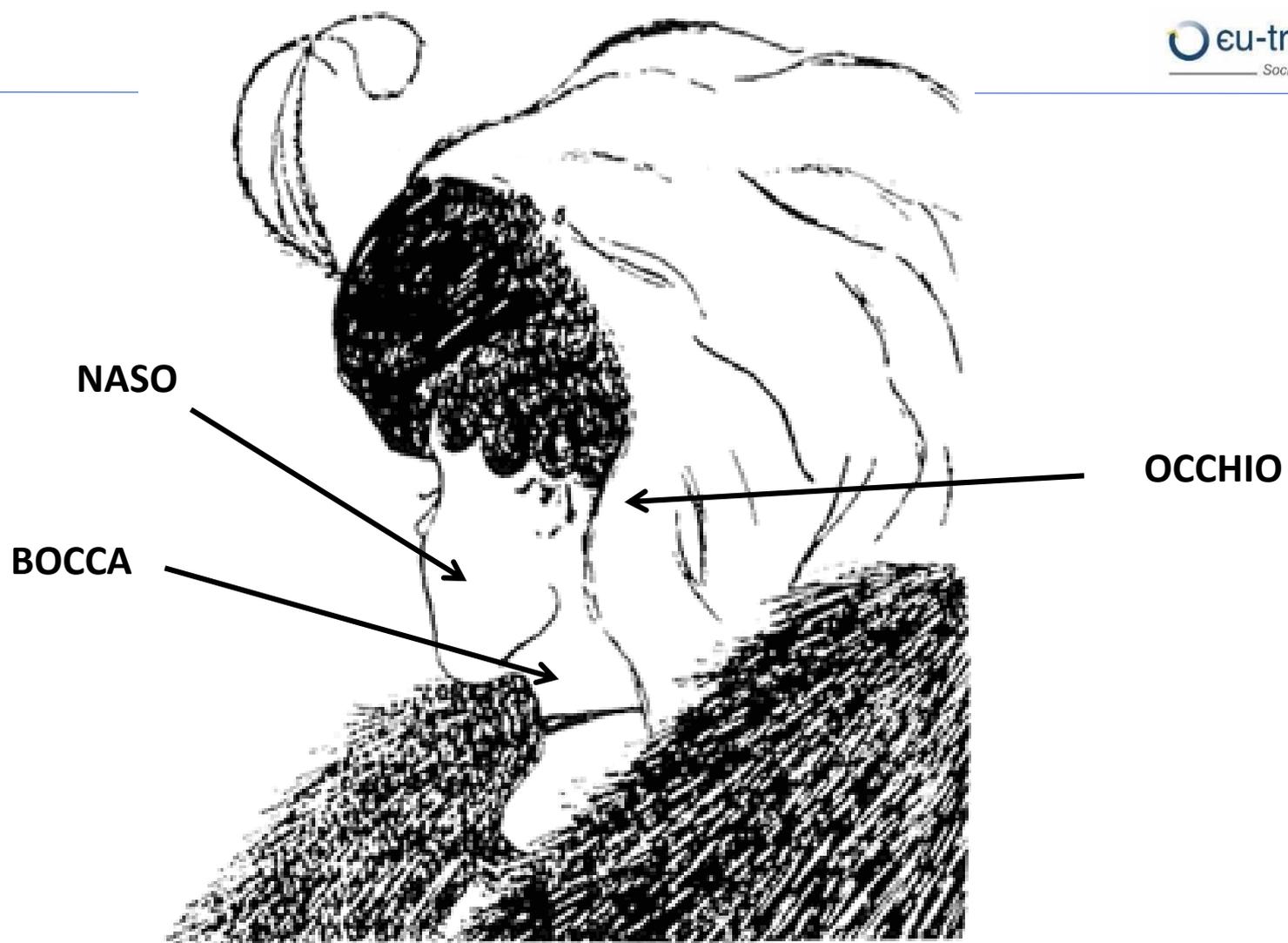


NASO



ORECCHIO





**6. LA FELICITÀ  
È POSSIBILE  
PERCHÈ È UNA  
COMPETENZA**



**...E POSSIAMO  
ALLENARLA**

# PERCHÉ LA FELICITÀ È UNA COMPETENZA?

**50 % GENETICA**





**10 % CIRCOSTANZE ESTERNE**

# 40 % COMPORAMENTI VOLONTARI







# MODALITÀ REACTIVE

ADRENALINA  
CORTISOLO  
NOREPINEFRINA



# LA LAMENTELA DISATTIVA I NEURONI

# MODALITÀ RESPONSIVE

A person with long blonde hair, wearing a dark t-shirt, shorts, and a green cap, is seen from behind swinging on a rope swing. The swing is suspended by two ropes. The background features a vast landscape with rolling hills and mountains under a clear blue sky. The foreground shows green grass on a hillside.

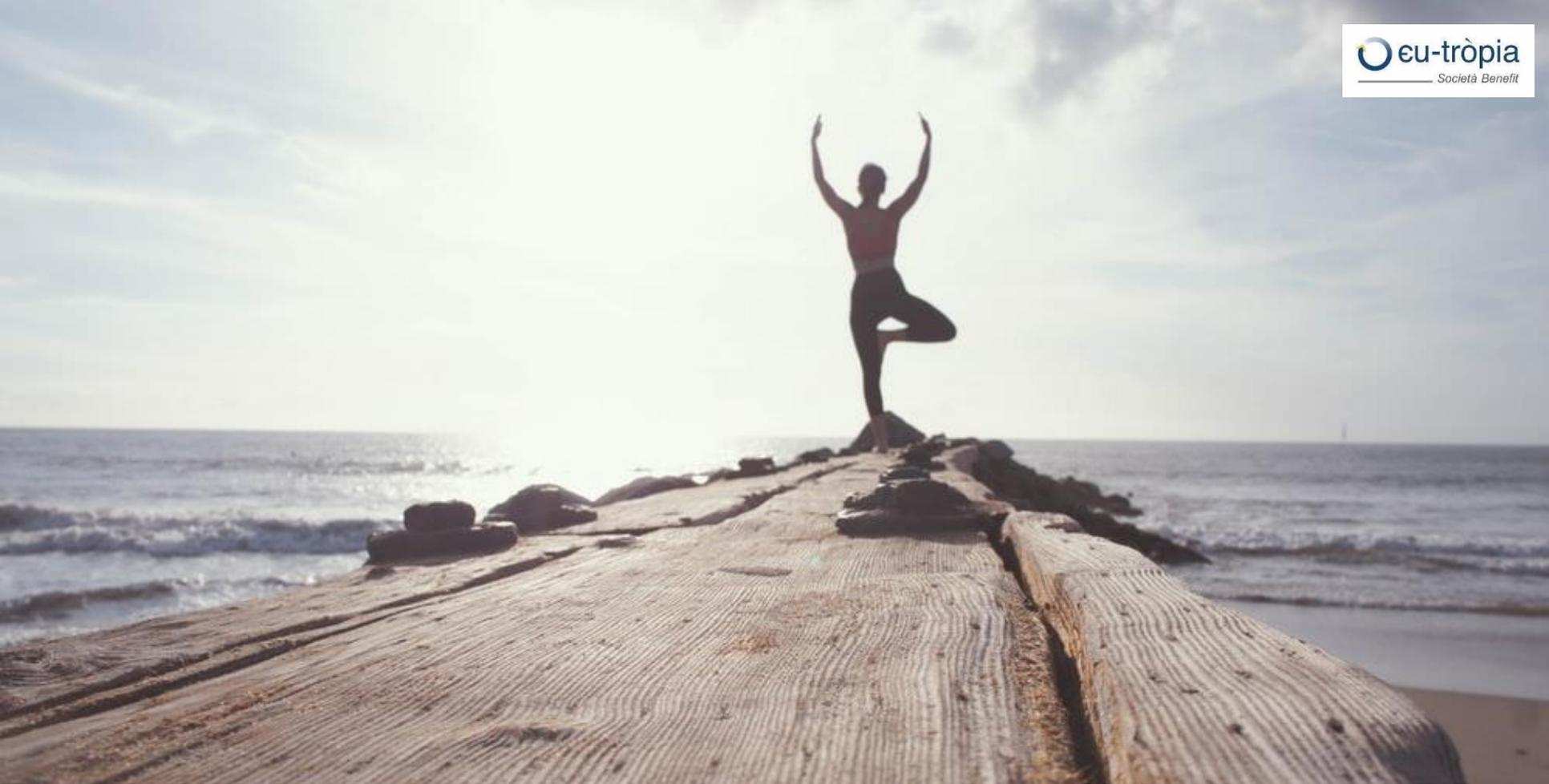
## LE MOLECOLE DELLA FELICITA'



**SEROTONINA: ORMONE DEL BUON UMORE  
E DELLA FELICITÀ**

# OSSITOCINA: ORMONE DELL'ENGAGEMENT E DELLA FIDUCIA





**ENDORFINA: ORMONE DEL BENESSERE FISICO**



# DOPAMINA: ORMONE DELLA MOTIVAZIONE E PERFORMANCE

CREATIVITA', MEMORIA, CONCENTRAZIONE,  
APPRENDIMENTO, UMORE



# PSICOLOGIA POSITIVA

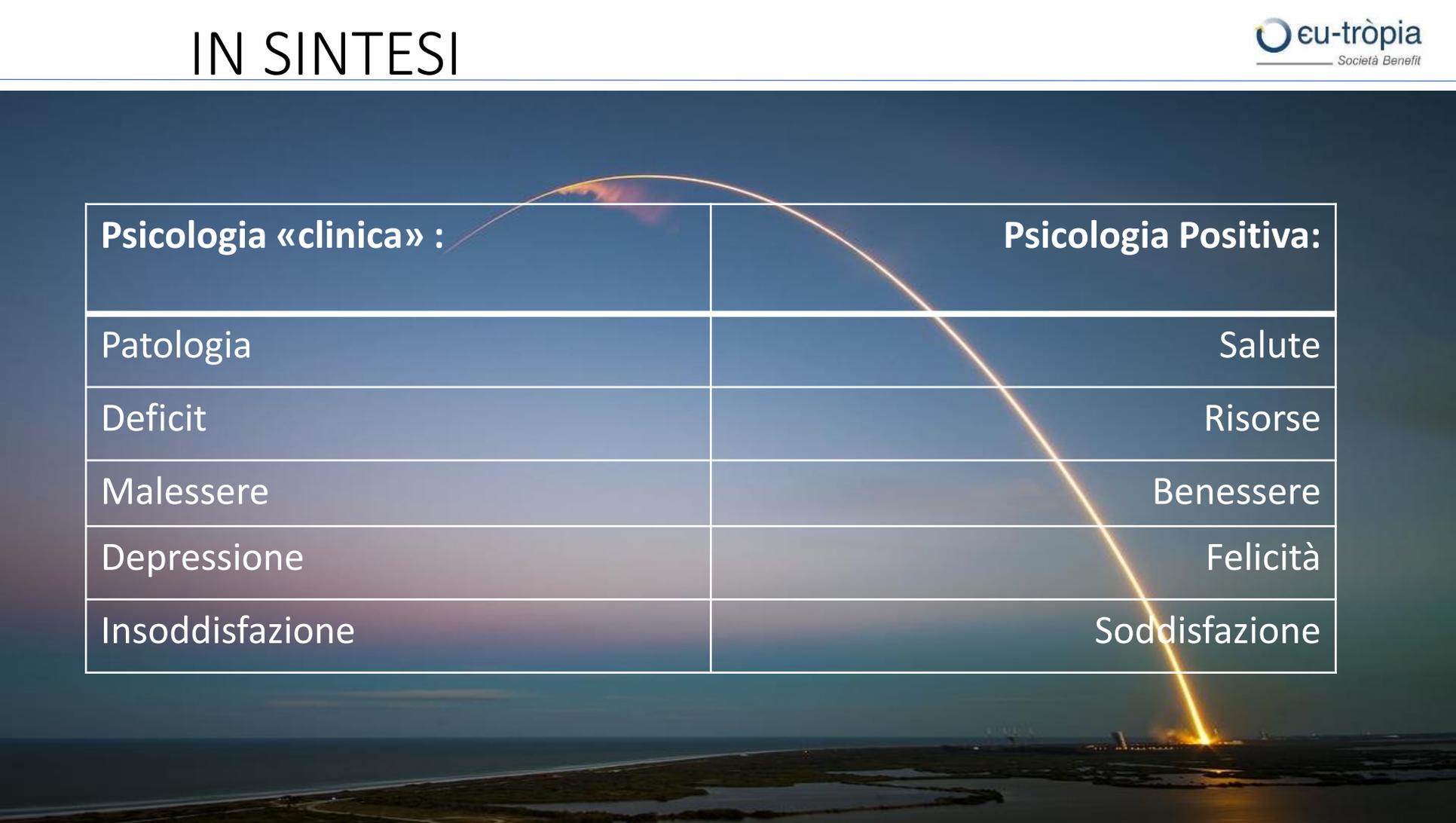


**QUANTI DI VOI HANNO SENTITO PARLARE DI PSICOLOGIA POSITIVA?**





# LA RIVOLUZIONE DELLA PSICOLOGIA

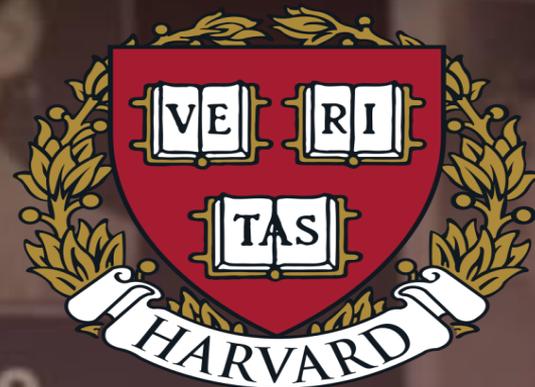


Psicologia «clinica» :	Psicologia Positiva:
Patologia	Salute
Deficit	Risorse
Malessere	Benessere
Depressione	Felicità
Insoddisfazione	Soddisfazione



Cosa ci mantiene sani e felici lungo il corso della vita?

«Per 75 anni abbiamo  
seguito le vite di 274  
uomini»



1938



Age 19



Age 47



Age 87

Alle stesse persone vengono poste le domande e test anno dopo anno.

A close-up photograph of a document titled 'Medical Record'. The text is in a large, bold, sans-serif font. In the background, some numbers like '82379' and '824' are visible on a form.

# Medical Record

Domande, cartelle cliniche, esami specifici cerebrali, analisi del sangue, interviste ai familiari

## Il primo gruppo: matricole di Harvard



## Il secondo gruppo: periferie di Boston



Cosa hanno imparato?

Qual è la lezione racchiusa in queste vite?

«Risulta che le persone **socialmente più connesse** alla famiglia, agli amici, alla comunità, **sono più felici, più sane** fisicamente e **vivono più a lungo** delle persone che sono meno connesse.

L'esperienza della **solitudine** risulta essere **tossica.**”



# La qualità delle relazioni è fondamentale per il benessere del cervello



Le persone che ad 80 anni vivono relazioni positive hanno una **memoria** più acuta e mantenuta e sperimentano un **declino cerebrale** più lento



## QUANTO TEMPO INVESTIAMO NELLE NOSTRE RELAZIONI DI QUALITA'?



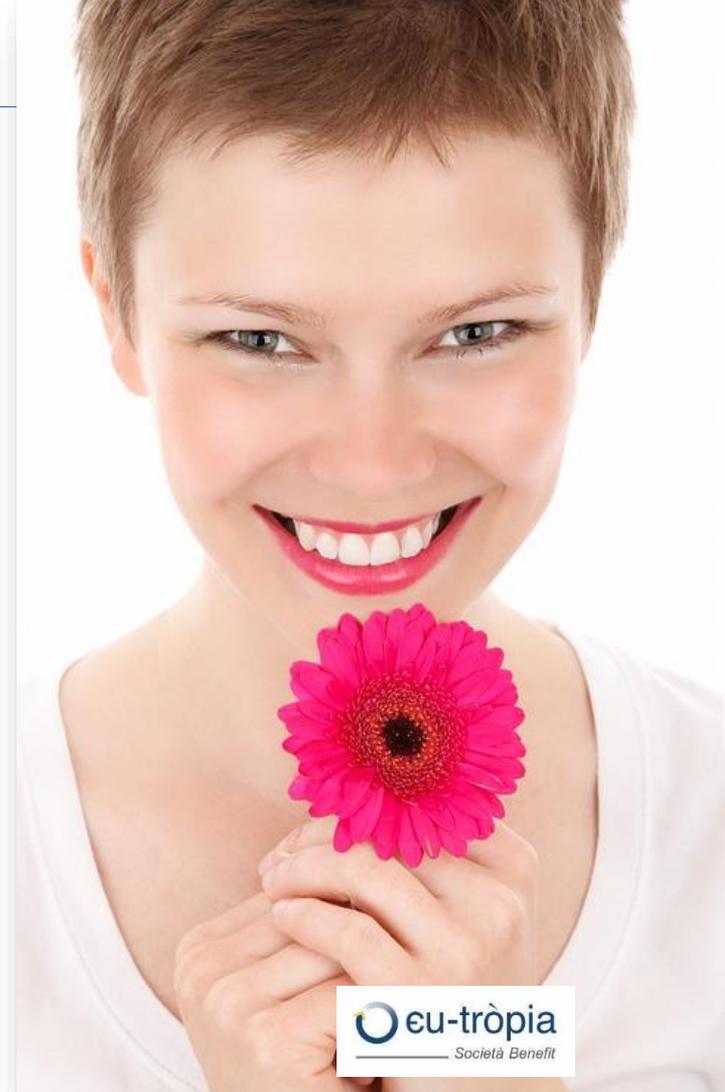
# GRATITUDINE



# GRATITUDINE

Cosa differenzia le persone che sperimentano alti livelli di gratitudine?

- **Si dichiarano molto felici, non si sentono isolate**
- **Sono più fiduciose e aperte nel presente e nel futuro, agli altri e alle esperienze**
- **Conoscono il valore delle cose positive nella loro vita e non le danno per scontate**
- **Non pensano che siano garantite o dovute**



A large, ancient tree with thick, gnarled branches and dense green foliage, filling the background of the slide.

**Coltivare la gratitudine significa assumere una prospettiva diversa: mettere a fuoco ciò che abbiamo (e non ciò che ci manca) esercitarci a vedere e a dare valore a tutto quello che riceviamo dagli altri.**





**BENESSERE MENTE-CORPO**

# UNA DIETA EQUILIBRATA PER UN CERVELLO SANO

Seguendo uno stile di vita sano ed una dieta equilibrata, il cervello si manterrà giovane e attivo più a lungo ed **evita malattie degenerative.**



# LO SPORT “TONIFICA” IL CERVELLO E CONTRASTA GLI EFFETTI DEL TEMPO





# SONNO

- Promuove **sviluppo cerebrale, plasticità neuronale e funzioni cognitive**
- Stabilizza **tono dell'umore, allevia tensioni e riduce livelli di ansia e stress**
- Elimina **sostanze di scarto**



# MUSICA

- L'ascolto della **canzone preferita** attiva una regione responsabile della **memoria** e del consolidamento delle **emozioni sociali**.
- Chi suona ha **maggiori connessioni tra i due emisferi**.

# TEMPO PER SE STESSI

Selezionare e proteggere gli  
impegni che ci fanno star bene.



**TEMPO PER OZIARE**

# USCIAMO DALLA COMFORT ZONE!

**Imparare sempre qualcosa di nuovo:**

- Lingua
- Strumenti
- Tecnologie
- Strade
- Sport
- Arti

# SCEGLIERE CONSAPEVOLMENTE DI PROMUOVERE IL PROPRIO BENESSERE

