



**ARCI Educazione Permanente**  
**Corsi di Cultura**  
**ottobre 2010**

**Informazioni e Iscrizioni**

Fino a sabato 16 ottobre 2010, presso Arci Treviso, via Bolzano 3,  
tel 0422 410590, fax 0422 411162, [www.arcitv.it](http://www.arcitv.it)

**Orario Iscrizioni:** da lunedì a venerdì, ore 9.00-12.30 e 15.00-19.30; sabato ore 10.00-12.30

**Psicologia dell'ottimismo**

**4 incontri / 10 ore**

**Insegnante Sebastiano Todero**

L'ottimismo è la capacità di affrontare la vita, con successi e insuccessi, fino al raggiungimento degli obiettivi, dandosi il tempo di migliorare.

- 1 Distinguere tra "Ottimismo ingenuo" e "Ottimismo realistico".
- 2 Come il pensiero influenza le emozioni e quindi le azioni.
- 3 Guardare al passato come fonte d'apprendimento, al presente come fonte di gioia e serenità e al futuro come fonte d'ispirazione. Aiutare te stesso e gli altri a riprendersi più velocemente dopo delusioni e momenti difficili. Affrontare le "sfide" con fiducia e decisione.

**Unico Turno**

**Inizio:** giovedì 21 ottobre

**Frequenza:** il giovedì, ore 20.00-22.30, una volta alla settimana

**Costo:** 80 euro comprensivo di tessera Arci 2011 (ridotto 75 euro)