



**ACCADemia  
DOMANI**  
ACCELERA IL TUO FUTURO

**Corso Online**  
***Ottimismo e Resilienza***  
**della Dott.ssa Claudia Muccinelli**





# Programma Generale del Corso

## *Ottimismo e Resilienza*

### **MODULO 1: Gli elementi dell'ottimismo**

1. Ottimismo e pessimismo: cosa sono?
2. Il nostro modo di interpretare la realtà
3. Autostima ed ottimismo

### **MODULO 2: Pensare bene per sentirsi bene**

4. La nostra percezione di poter controllare gli eventi
5. Alcuni pensieri non funzionali
6. Riequilibrare i pensieri non funzionali

### **MODULO 3: Ottimismo ed emozioni positive**

7. Gioia, sorpresa ed allegria
8. Come riscoprire le emozioni positive
9. Ottimismo e felicità





## **MODULO 4: Incrementare la resilienza**

10. La flessibilità come caratteristica resiliente
11. Aspetti di personalità e resilienza
12. Intelligenza emotiva e resilienza

## **Quiz finale**

## **CONCLUSIONE DEL CORSO E CERTIFICATO FINALE**

