

COMUNICATO STAMPA

Università degli Studi di Torino e Movimento Mezzopieno **Promuovere felicità e benessere: contesti e strumenti**

Workshop rivolto a studenti e studentesse Unito e alla cittadinanza

Venerdì 23 ottobre, ore 9-18.30

Presso Palazzo Badini (Via Giuseppe Verdi, 10, Torino) e on line su UnitoMedia

Venerdì 23 ottobre, dalle 9 alle 18.30, presso Palazzo Badini e in diretta su [UnitoMedia](#), il canale streaming dell'Università di Torino, si terrà il **workshop “Promuovere felicità e benessere: contesti e strumenti”**, organizzato dal **Dipartimento di Psicologia dell'Università degli Studi di Torino e dal Movimento Mezzopieno**, rivolto a studenti e studentesse di Unito e alla cittadinanza.

Felicità e benessere sono termini molto utilizzati, anche con scopi commerciali. La ricerca di queste dimensioni tuttavia rappresenta un elemento fondamentale nella vita delle persone e delle comunità che assume un ruolo sempre più importante. Il workshop intende **affrontare il tema** del benessere e della felicità partendo da una concezione scientifica dei costrutti e presentando i risultati che le scienze, in particolare psicologiche, hanno prodotto su questo tema.

Obiettivo del workshop è inoltre quello di promuovere lo **scambio interdisciplinare**, non soltanto presentando contenuti provenienti da discipline diverse, ma favorendo il dialogo e la riflessione congiunta di studenti afferenti a vari Corsi di Laurea legati a professioni che, in maniera più o meno diretta, incidono sul benessere delle persone.

Parte del workshop sarà inoltre dedicata alla **sperimentazione** di alcune tecniche di miglioramento del benessere, proprio e altrui.

Il workshop è rivolto a 60 studenti/studentesse afferenti ai corsi di laurea triennali e magistrali di Unito (Dipartimenti di Psicologia e di CPS, Economia e Statistica, Neuroscienze, Studi Umanistici, Scienze Mediche, Scienze della Sanità Pubblica e Pediatriche). I partecipanti dovranno [registrarsi online](#), potendo scegliere se seguire in modalità “in presenza”, oppure da remoto. La registrazione consentirà l'accesso ai lavori dell'intera giornata, ma gli interventi in plenaria della mattinata verranno anche trasmessi in diretta streaming su [UnitoMedia](#) e saranno dunque aperti anche alla cittadinanza. Per ragioni organizzative agli studenti sarà richiesta iscrizione obbligatoria.

Si tratterà di lezioni frontali (anche condotte da remoto), presentazione di esperienze, discussioni, lavori in gruppo, componenti esperienziali, e coinvolgerà docenti afferenti a vari dipartimenti di UniTo e di altri importanti atenei italiani, professionisti che operano in vari settori (ambiente, educazione, famiglia, organizzazioni aziendali, comunità, comunicazione) e ha confermato la sua presenza anche un docente della Berkeley University, che terrà il suo contributo in teleconferenza.

Ai partecipanti provenienti dai corsi di laurea in Psicologia che prenderanno parte ad entrambe le giornate verrà riconosciuto 1 CFU (dietro compilazione di un breve report in formato elettronico). È in corso la richiesta di accreditamento anche per altri corsi di laurea.

“L'utilizzo comune e molto diffuso dei termini felicità e benessere non sempre aiuta le persone a collocarli adeguatamente nelle proprie scelte di vita. Inoltre” - **aggiunge Angela Fedi, docente di Psicologia sociale e di comunità presso il dipartimento di Psicologia** - “parlare di felicità e benessere mentre è in corso una pandemia può sembrare inopportuno o ‘fuori tema’. In realtà ci pare una sfida quanto mai necessaria.”

“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** -. 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 ad Unito questo workshop, che a breve diventerà un intero laboratorio”.

PROGRAMMA

9.00 - 9.30 - **saluti istituzionali** (Comune di Torino, Dipartimento di Psicologia) e apertura dei lavori

9.30 - 10.10 - **Definire la felicità e il benessere** (Prof.ssa Antonella Delle Fave, UniMi) – in remoto

10.10 – 10.50 – **Felicità pubblica** (Prof. Stefano Zamagni, UniBo) – in remoto

10.50 – 11.10 - pausa

11.10 - 11.50– **L'arte del vivere: felicità e virtù** (Prof. Salvatore Natoli, UniMiB) – in remoto

11.50 - 12.30 – **Il riso fa buon sangue. Felicità e salute** (Dott. Mirko La Bella, SIPNEI)

12.30 - 13.30 – *pausa pranzo*

13.30 - 14.10 - **Ecologia del benessere e della felicità** (prof.ssa Norma De Piccoli, UniTo)

14.10 - 15.40 – **Declinare il benessere nei contesti di vita** - Presentazione e avvio dei lavori di gruppo (Prof.ssa Angela Fedi, UniTo)

15.40 - 16.00 - pausa

16.00 - 16.40 - **Il benessere in pratica: un progetto di auto-miglioramento** (Mezzopieno)

16.40 – 18.00 – **The science of a meaningful life** (Dr. Emiliana Simon-Thomas, University of California, Berkeley) – in remoto

18.00 – 18.30 – **Conclusioni** (prof.ssa Daniela Converso, UniTo)

I lavori di gruppo vedranno la partecipazione di: Davide Tamagnini (maestro), Gianluca Gobbi (giornalista radiofonico), Alessandro Mercuri e Monica Molino (progetto Felicità Civica), Alice Franchina (KCity - Rigenerazione Urbana), Gabriella Rosone e Nicola Perella (Associazione Nexus), Luca Pereno (Leroy Merlin).

Informazioni

Per la diretta streaming: <https://media.unito.it/>

Movimento Mezzopieno: Marta Casonato, martacasonato@semionlus.org

Ufficio stampa: Elisa Gallo, info@elisagallo.it, tel. 328.7355957