



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI DI MILANO-BICOCCA

## COURSE SYLLABUS

### Methods and Techniques of Intervention for The Promotion of Wellness

2223-2-F5106P023

---

#### Area di apprendimento

Area dell'apprendimento esperienziale

#### Obiettivi formativi

*Conoscenza e comprensione*

- Recenti sviluppi in materia di promozione del benessere
- Differenza tra interventi preventivi ed interventi promozionali
- Specificità dei metodi e delle tecniche di promozione del benessere della persona nei contesti

*Capacità di applicare conoscenza e comprensione*

- Capacità di operare una buona analisi della domanda
- Capacità di applicare le principali metodologie e tecniche della promozione del benessere in funzione della popolazione target dell'intervento
- Capacità di applicare le principali metodologie e tecniche della promozione del benessere in funzione degli obiettivi dell'intervento.

#### Contenuti sintetici

Il laboratorio, seguendo una modalità esperienziale presenta alcune tecniche utilizzabili negli interventi di

promozione del benessere della persona nei contesti

## **Programma esteso**

- Salutogenesi e benessere
- Valutare il benessere e le sue risorse
- Promuovere benessere, promuovere risorse

## **Prerequisiti**

Nessuno in particolare. La frequenza del corso "Intervento psicosociale di promozione de benessere è consigliata"

## **Metodi didattici**

La metodologia utilizzata negli incontri formativi è coerente con un approccio maieutico. Ciascuno studente avrà, pertanto, l'occasione di sperimentarsi in azione. Seguirà, sempre, una condivisione e un ascolto cognitivo-esperienziale di gruppo e una sistematizzazione teorico-metodologica di quanto vissuto.

*L'attività didattica sarà erogata in presenza, salvo indicazioni diverse, nazionali e/o di Ateneo, dovute al protrarsi dell'emergenza COVID-19*

## **Modalità di verifica dell'apprendimento**

Durante il laboratorio verrà proposto di sperimentare alcuni metodi e tecniche di promozione del benessere e di realizzare in autonomia un breve intervento. Per ricevere l'approvazione sarà necessario frequentare il 75% delle lezioni, eseguire con puntualità le consegne e redigere una relazione sull'intervento svolto.

## **Testi di riferimento**

Le pratiche della psicologia positiva. Strumenti e prospettive. A cura di Chiara Ruini, Marta Scignaro, Marta Bassi, Andrea Fianco. Franco Angeli, 2017

## **Sustainable Development Goals**

SALUTE E BENESSERE

---

