

Riassunto del quarto incontro: PENSARE POSITIVO.

Globalizzazione, flessibilità e mobilità costituiscono oggi lo scenario di riferimento e richiedono continuamente l'attivazione di risorse personali per gestire la complessità del cambiamento. La realizzazione personale e quella professionale, due dei bisogni fondamentali per un essere umano, non sono un percorso lineare né preconstituito ed è auspicabile che ogni soggetto si senta il protagonista attivo nella costruzione delle proprie traiettorie di vita. Oltre al ruolo del *Human Agency* descritto dalla teoria Sociocognitiva, dagli anni Ottanta si sviluppa negli Stati Uniti la corrente positiva che intende studiare i temi della felicità, dell'ottimismo, della soddisfazione di vita e del benessere, non tanto considerandoli conseguenze di condizioni sociali, economiche e politiche, bensì riferendosi alle condizioni personali, alla percezione soggettiva e alle risorse personali di ciascun individuo. Durante l'incontro ci si soffermerà in particolare su: ottimismo, la capacità di guardare la vita in modo da trarre il massimo vantaggio dalle esperienze, anche quelle negative; resilienza, la capacità di adattarsi velocemente agli eventi critici, concentrandosi sulle potenzialità e risorse interne; coraggio, la capacità di agire in situazioni difficili nonostante la paura, mossi spesso dal desiderio di far rispettare la propria dignità; cooperazione, la capacità di non essere individualisti, ma capaci di interagire con gli altri sfruttando le forze reciproche a vantaggio comunitario. Si tratta di capacità da conoscere, apprendere e da esercitare nel tempo.

