



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI BERGAMO

Dipartimento
di Scienze Umane
e Sociali



Imparare ad essere felici

Presentazione del libro

“La felicità è una scienza e si può apprendere:
strategie positive per allenare e promuovere
il benessere al lavoro e nella vita”

Gallo, Gandolfo, Bonomi

Mercoledì 21 giugno 2023 ore 15
Aula 3, Pignolo



Intervengono:

- **Sarah Noemi Bonomi**: Psicologa del benessere, Consulente e formatrice Eu-tròpia S.B.
- **Jessica Gandolfo**, Psicologa del lavoro Consulente e formatrice Eu-tròpia S.B.
- **Massimiliano Barattucci**: Ricercatore DSUS (Unibg), Psicologo, Psicoterapeuta, Ph.D

Abstract

La felicità è una scienza, ma talvolta la sua piena realizzazione è offuscata da stereotipi, falsi miti e convinzioni errate che ne ostacolano il percorso. Durante la presentazione si cercherà di fare chiarezza, attraverso recenti studi e ricerche della psicologia positiva, della psicologia del lavoro e delle neuroscienze, su come la felicità possa dipendere anche in parte da noi e, come tale, possa essere allenata e sviluppata.

Le autrici del libro, Sarah Noemi Bonomi e Jessica Gandolfo, accompagnate da Massimiliano Barattucci (cattedra di “Coaching and Positive Psychology in Organizations”), promuoveranno un’idea più ampia, concreta e tangibile di felicità e di benessere, legata al modello bio-psico-sociale dell’Organizzazione Mondiale della Sanità.