

# CORSO DI PSICOLOGIA

Dott. Nadia Silistrini

La psicologia: storia e metodi di una scienza al servizio del benessere individuale e collettivo

1. Le strade “a rischio” della nostra mente: gli errori cognitivi
2. I pilastri della memoria: attenzione, motivazione, esercizio
3. La memoria come processo dinamico. Differenze tra memoria e intelligenza
4. I disturbi d’ansia
5. La capacità di rimanere in piedi nonostante tutto: la resilienza ai tempi del coronavirus
6. La vita è già difficile, perché complicarsela?
7. Pillole di saggezza del dott. Arnold Lazarus, psicologo cognitivista di fama mondiale



*Corso online*

**NOTA:** questo corso si svolgerà oltre che in presenza, anche in didattica a distanza. Potranno frequentare a distanza solo gli iscritti ai corsi online.

---

1° Trimestre – Martedì – 1° ora

12/10/2021	19/10/2021	26/10/2021	02/11/2021	09/11/2021
16/11/2021	23/11/2021	30/11/2021	14/12/2021	21/12/2021

---