



“Avere In Mente Il Ben-Essere”

Mercoledì 14 gennaio 2026 - ore 20:00

interverrà



Vito Tummino

Il dott. Vito Tummino è uno psicologo clinico con una lunga esperienza nel campo della psicologia ospedaliera e della salute mentale. Nel corso della sua carriera ha ricoperto ruoli di responsabilità in ambito sanitario, contribuendo allo sviluppo e al coordinamento dei servizi di psicologia clinica. È stato tra i fondatori e presidenti di associazioni professionali e riviste scientifiche dedicate alla psicologia, collaborando con istituzioni e società scientifiche nazionali e internazionali. Il suo impegno professionale si è esteso anche alla ricerca e alla divulgazione scientifica, con particolare attenzione alla psicologia dello sport, ai metodi di intervento basati sull'EMDR e agli effetti psicologici delle emergenze sociali e sanitarie, come la pandemia da COVID-19. Con un approccio umano e scientificamente rigoroso, il dott. Tummino si è distinto per la capacità di coniugare la pratica clinica con la riflessione teorica e la promozione del benessere psicologico in ambito individuale e collettivo.

si parlerà di...

Il benessere è uno stato di felicità, soddisfazione, con bassi livelli di tensione, una buona salute fisica e mentale, un umore positivo e una buona qualità di vita.

Il benessere è quindi uno stato che coinvolge tutti gli aspetti dell'essere umano, e caratterizza la qualità della vita di ogni singola persona nella sua quotidianità.

La condizione di benessere costituisce un fattore protettivo importante rispetto all'insorgere di disturbi mentali, portando la persona ad esprimere al meglio le proprie potenzialità, raggiungendo una migliore qualità di vita.

Il progetto AVERE IN MENTE IL BEN-ESSERE -con il questionario Feeling Good- permette di far emergere uno stato felice di salute, di forze fisiche e psicologiche e una sensazione soggettiva di vita quotidiana piacevole, con buone relazioni empatiche interpersonali, orientata al presente e al futuro e con una buona gestione dello stress quotidiano, in termini di compensazione ed elaborazione cognitivo-emotiva ricorrendo alla resilienza.

Hotel NH Machiavelli - via Lazzaretto, 5 - MM1 Porta Venezia