

# COCOON: LA NUOVA FRONTIERA DELLA MATURITÁ

10 ore  
lezione



## General Information



### Descrizione

La pensione non è un traguardo ma un bellissimo viaggio. Una persona a sessantacinque anni è ancora piena di energie, è in salute e possiede ancora forze per almeno altri tre lustri! Il concetto di vecchiaia si è spostato in avanti, oltre gli ottant'anni. Come iniziare a vivere questo lungo periodo di serenità? Quali sono i tabù e le incognite di questa "nuova maturità"? Come è mutato il concetto di anzianità nel tempo? Ci sono tanti miti da sfatare e prendere consapevolezza che le persone anziane sono più felici dei giovani, come i ricercatori ci stanno dicendo da tempo. È mai possibile? Quali sono i segreti nascosti? Forse, la risposta è nei nostri geni. "Cocoon è un bellissimo viaggio nella storia e nel futuro dell'essere pensionato". Con interessanti e originali raccomandazioni sia in termini di qualità di vita, alimentazione e relazione.



### Contenuti

Cenni storici. La cause moderne dell' isolamento .  
"Tranche de vie"  
- L'epoca del disorientamento  
- Otto miti da sfatare sugli anziani  
- Le persone anziane sono più felici?  
- Teoria della selettività socio-emozionale  
- Stereotipi sugli anziani

## About Our Course

- Stili di vita
- Alimentazione sana e intelligente
- Gestione del proprio tempo

### Destinatari

Personale in prepensionamento, pensionati, dirigenti d'azienda, titolari d'impresa, responsabili del personale, responsabili della formazione.

CHF  
270.-

## Contatti:

Formati Academy Sagl  
Maroggia - Cadempino - Bellinzona

Phone : +41 91 225 40 60

Email : [corsi@formati.academy](mailto:corsi@formati.academy)

Web : <https://formati.academy>