

INDICE:

Claudio Barbaranelli, Presentazione

Introduzione

Cos'è il modello RIVER

Responsabilità di Sé

Identità: chi sono

Senso di Sé: cosa dicono di me

Personalità: le caratteristiche che mi contraddistinguono

Autostima e Amor proprio

Regolazione emotiva: come imparo a riconoscere e gestire le mie emozioni

Consapevolezza di Sé: quanto mi conosco

Impegno: quanto mi metto in gioco

Filmografia di approfondimento: *Mangia prega ama*, *Voglio una vita a forma di me*, *Moonlight*

Schede di autovalutazione: Consapevolezza di Sé

Intimità

Intimità fisica

Intimità emotiva

Intimità cognitiva ed intellettuale

Il ruolo dell'empatia nella gestione dell'Intimità

L'arte del self-talk: imparare ad empatizzare e dialogare con noi stessi

Filmografia di approfondimento: *Ricordi*, *Storia di un matrimonio*, *Her*

Schede di autovalutazione: Empatia per gli altri e per se stessi

Valori

I Valori come bussola per la nostra motivazione

La Tassonomia dei Valori di Schwartz: un viaggio alla scoperta dei nostri principi guida

Condivisione di valori: la chiave per moltiplicare la nostra forza

Filmografia di approfondimento: *Captainfantastic*, *Il favoloso mondo di Amélie*, *Braveheart*

Schede di autovalutazione: Comprendere i propri valori

Espressione

L'energia

Trasformazione personale: Autoefficacia e Agentività

Il mistero del pensiero: l'autogestione mentale

Filmografia di approfondimento: La ricerca della felicità, A star is born,
Sognando Beckham

Schede di autovalutazione: Autoefficacia – Mindset

Realizzazione

Obiettivi: un equilibrio tra presente e visioni del futuro

L'effetto propulsivo della sfida

Il piacere del prestigio

Celebrare i successi

L'Effetto Galatea: il trionfo

Generare per realizzare

Il sapore dell'esperienza

Benessere eudaimonico per una vita di valore

Filmografia di approfondimento: Forrest Gump, Il diritto di contare, Il lato
positivo

Schede di autovalutazione: Savouring - I miei successi

Concludere per ricominciare

Testimonianze

Feedback del percorso RIVER

Bibliografia ragionata