

- Prefazione
- Introduzione
- Ringraziamenti
- Parte I - Verso la concettualizzazione del modello VIA
- Capitolo 1 – Che cos'è il benessere psicologico
 - 1.1 Le origini della ricerca della felicità
 - 1.2 La “diagnosi” positiva di benessere
 - 1.3 Benessere soggettivo e benessere psicologico
- Capitolo 2 – Personalità e benessere psicologico
 - 2.1 Personalità e funzionamento positivo
 - 2.2 Dai tratti di personalità ai punti di forza del carattere
 - 2.3 La relazione tra punti di forza e benessere
- Capitolo 3 – Una panoramica del modello VIA
 - 3.1 Cosa sono (e non sono) i punti di forza del carattere
 - 3.2 Un inquadramento del modello VIA
 - 3.3 Specifici set di punti di forza del carattere
- Parte II - Virtù e punti di forza del carattere
- Capitolo 4 – Saggezza
 - 4.1 Creatività
 - 4.2 Curiosità
 - 4.3 Giudizio
 - 4.4 Prospettiva/lungimiranza
 - 4.5 Amore per l'apprendimento
- Capitolo 5 – Coraggio
 - 5.1 Coraggio (audacia)
 - 5.2 Perseveranza
 - 5.3 Onestà
 - 5.4 Entusiasmo
- Capitolo 6 – Umanità
 - 6.1 Gentilezza
 - 6.2 Amore
 - 6.3 Intelligenza sociale
- Capitolo 7 – Giustizia
 - 7.1 Equità
 - 7.2 Leadership
 - 7.3 Teamwork
- Capitolo 8 – Temperanza
 - 8.1 Perdono
 - 8.2 Umiltà
 - 8.3 Prudenza
 - 8.4 Auto-regolazione
- Capitolo 9 – Trascendenza
 - 9.1 Apprezzamento della bellezza
 - 9.2 Gratitudine
 - 9.3 Speranza
 - 9.4 Umorismo
 - 9.5 Spiritualità
- Parte III - Il modello VIA in pratica
- Capitolo 10 – Alla scoperta dei punti di forza del carattere
 - 10.1 La valutazione dei punti di forza del carattere
 - 10.2 Panoramica degli strumenti di auto-valutazione
 - 10.3 Narrazione di sé e strumenti proiettivi
- Capitolo 11 – Potenziare i punti di forza del carattere nei contesti educativi
 - 11.1 I punti di forza in età evolutiva
 - 11.2 Lo sviluppo dei punti di forza in famiglia
 - 11.3 Punti di forza e benessere a scuola
 - 11.4 Sfide e prospettive future: nuovi territori da esplorare
- Capitolo 12 – Potenziare i punti di forza del carattere nelle organizzazioni
 - 12.1 Punti di forza, performance e benessere in ambito lavorativo

12.2 Formazione, coaching e “felicità” nelle organizzazioni

12.3 Sfide e prospettive future: una cultura organizzativa basata sui punti di forza

Capitolo 13 – Potenziare i punti di forza del carattere nel contesto sanitario

13.1 Salute e punti di forza del carattere

13.2 Una medicina centrata su (i punti di forza de) il paziente

13.3 Sfide e prospettive future: promuovere salute nella malattia

Capitolo 14 – Potenziare i punti di forza del carattere nella psicologia clinica e psicoterapia

14.1 La formulazione di una diagnosi positiva

14.2 Oltre il sintomo verso il benessere psicologico

14.3 Sfide e prospettive future: la psicoterapia come spazio per una trasformazione positiva

Bibliografia