

“Prendila con spirito...” Proteggere la psiche con l'umorismo

Contenuti e obiettivi

Il riso scioglie lo stress e, grazie all'umorismo, molte cose diventano più facili, non ultima la comunicazione interpersonale. L'umorismo è anche il miglior lubrificante per trovare soluzioni creative e costruttive in un team e per plasmare positivamente il cambiamento.

In questo corso apprenderete:

- l'umorismo come atteggiamento e la risata come risorsa, nonché nuovi punti di vista per affrontare i problemi;
- come i conflitti interpersonali possono essere risolti con umorismo e affrontati in modo costruttivo.

Se l'evento è prenotato come workshop o training, i partecipanti impareranno:

- a usare consapevolmente il proprio linguaggio del corpo e, se necessario, a distanziarsi in modo rilassato e disinvolto;
- a conoscere sé stessi e il proprio umorismo personale, per essere sicuri e decisi anche nelle situazioni difficili;
- quali sono i propri obiettivi nel rapporto con le sfide della vita, come affrontarli e raggiungerli con un sorriso;
- ampliare il proprio repertorio di comportamenti e la prontezza di riflessi, soprattutto per quanto riguarda la gestione di sentimenti e situazioni negative.

Relatore

Psicologo/a con esperienza professionale pluriennale come formatore/trice e consulente.

Durata

Presentazione	1 ora: teoria
Workshop	2 ore: teoria e pratica
Training	4 ore: teoria, pratica ed esperienza

Destinatari

Dirigenti, collaboratori, apprendisti