

WORKSHOP DI “PSICOLOGIA DEL BEN-ESSERE E BUON-UMORE” PER SVILUPPARE IL PENSIERO POSITIVO E RIDURRE L'ANSIA E LO STRESS

Che oggi ci sia poco da ridere, è certamente vero. Ma una cosa è ormai scientificamente certa: la capacità di ridere e la propria salute psicofisica sono intimamente legate. Ridere potenzia l'attività respiratoria, elimina l'acido lattico, libera sostanze antidolorifiche naturali ed esalta il sistema immunitario, permettendo il raggiungimento di uno stato di relax e tranquillità. Dunque, ridere fa stare meglio.

Il workshop propone un percorso formativo per apprendere strategie di comunicazione efficace, tecniche di rilassamento e di prevenzione e gestione dello stress unite alle potenzialità benefiche della comicoterapia.

Il workshop si prefigge di illustrare le tecniche e gli esercizi che aiutano a **riacquistare la capacità naturale di ridere di se stessi e con gli altri** (con gli amici, in coppia, in famiglia, nel lavoro, ecc.) al fine di migliorare il proprio benessere psico-fisico, prevenire o ridurre le emozioni negative, l'ansia e lo stress.