

Bon Vivre

«La moda passa, lo stile resta» (Coco Chanel)

La Felicità si può Creare



Mcoledì 15 giugno, alle ore 20.30, a Lugano (Svizzera), sala Multiuso Paradiso, via delle Scuole, 6900 Paradiso, fa tappa il Tour di Felicamente Stressati: un'insolita e originale Lezione-Spettacolo tenuta da Terenzio Traisci, che unisce la formazione sulla Psicologia Positiva al divertimento.

“Tutti vivono momenti di tensione, di stress, di preoccupazione o delusione,

ma abbiamo sempre due possibilità rispetto ai problemi: o aspettiamo che le cose cambino e si aggiustino da sole, oppure, nell'attesa, possiamo interpretare le situazioni problematiche, i comportamenti altrui in modo diverso, cambiando il nostro umore” (T Traisci).

I partecipanti a Felicamente Stressati, attraverso battute, aneddoti, ed esercizi divertenti di neuro-semantic, di postura e di respirazione da seduti, avranno imparato a Crearsi lo Stato d'animo necessario a superare Stress e Difficoltà.

Il fulcro della lezione è che il nostro cervello abbina espressioni facciali, posture e movimenti a differenti stati d'animo; inoltre alcune frasi e domande guidano la nostra psicologia verso le soluzioni.

A differenza di uno spettacolo comico, chi partecipa, oltre a divertirsi, avrà imparato tecniche per crearsi Buon Umore in autonomia anche dopo lo spettacolo.

Il tour consiste in un cartellone di serate formative divertenti chiamate “lezioni spettacolo” cioè in modalità Edutainment, a spasso per l'Italia, rivolte soprattutto a problemi del mondo del lavoro.

Terenzio Traisci è uno psicologo del lavoro, FormAttore comico di Forlì. Da anni svolge corsi sullo stress e team building nelle aziende, oltre a lavorare in ambito sanitario e ad insegnare da pochi mesi Psicologia Positiva all'Università La Sapienza di Roma per un Corso CAF di Medicina dello Stile di vita. Lo chiamano “psicomico” in quanto unisce la Psicologia Positiva alla Comicità.

E' co-autore con Iacopo Casadei del libro Felicamente Stressati (La Meridiana) e ideatore del Metodo “Ingegneria del Buon Umore”.

Afferma Terenzio: “Partecipando a Felicamente Stressati avrete capito come crearvi lo stato d'animo necessario a superare stress, difficoltà e conflitti, attraverso battute, monologhi ed esercizi di respirazione e postura che portano in modo naturale a ridere; perchè soltanto nello stato d'animo positivo è possibile interpretare i problemi in modo diverso, per trovare soluzioni”.

L'obiettivo del Tour “Felicamente Stressati” è di portare a teatro tecniche semplici, scientifiche e pratiche, per rendersi Responsabili della propria salute e felicità, sul lavoro come nella vita privata.