

La Felicità si può Creare! ... A Lugano il tour di Felicamente stressati



Milano – **Mercoledì 15 giugno, alle ore 20.30**, a Lugano (Svizzera), **sala Multiuso Paradiso**, via delle Scuole, 6900 Paradiso, fa tappa il Tour di **Felicemente 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 **Felicemente 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 “Felicemente 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.