

La Felicità si può Creare! – A Lugano il Tour di Felicemente stressati

9 giugno 2016

Milano – Mecoledì 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 Felicemente Stressati, attraverso battute, aneddoti, ed esercizi divertenti di neuro-semantica, 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 Felicemente 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; perché 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.

Info & Prenotazioni sul sito www.FelicementeStressati.com o tramite il sito dell’Associazione Italian Lifestyle Medicine che patrocina il Tour.