

Al Teatro Cascina Commenda va in scena Felicemente Stressati, protagonista Terenzio Traisci

In slide, Spettacoli, Teatro 05/2016 Direttore: Anna Rubinetto



claudia.dimeglio
ADMINISTRATOR

PROFILE

Venerdì 13 Maggio, alle ore 20.30, a Segrate, presso il Teatro Cascina Commenda, 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.

Terenzio Traisci è uno psicologo, FormAttore comico di Forlì. Da pochi mesi insegna Psicologia Positiva all'Università La Sapienza di Roma per un Corso CAF di Medicina dello Stile di vita. Lo chiamano "**psicomico**" in quanto Formatore che 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**".

I partecipanti, attraverso battute, aneddoti, ed esercizi divertenti di postura e 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 al mondo aziendale.



claudia.dimeglio
ADMINISTRATOR

PROFILE

Afferma Terenzio: "*Partecipando 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; 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.

"Le persone hanno sempre due possibilità rispetto ai problemi: o aspettano che le cose cambino e si aggiustino da sole, oppure, nell'attesa, possono provare ad interpretare le situazioni problematiche, i comportamenti altrui in modo diverso" (T Traisci).