



SOS HUMOUR

L'umorismo, insieme alla sessualità, è il più potente catalizzatore di benessere psicofisico di cui ogni uomo e donna dispongono. Ridere bene e ridere molto rafforza la propria personalità, rende più capaci di affrontare gli stress quotidiani, aiuta a maturare anche intellettualmente.

Sos Humour è il primo corso in Italia capace di aiutare a percepire, comprendere e praticare l'umorismo attraverso giochi ed esercizi prevalentemente filosofici.

Non suppone conoscenze particolari in chi ne prende parte; è fruibile a qualsiasi età a partire da 18 anni; è sia individuale che gruppal (max 10 pers.) e si sviluppa in tre sessioni; last but not least può essere in se stesso un'occasione non solo di formazione ma di divertimento.

Prima Sessione:

Umorismo e Identità Personale

Cosa ci fa ridere e perché – Perché ridere è una cosa “seria” – I diversi tipi di riso – Le difficoltà a ridere e il loro superamento

Seconda Sessione:

Umorismo e Relazioni Sociali

Ridere con gli altri – Valori e Sentimenti condivisi nel Ridere – Conciliare Umorismo e Lavoro – Bellezza, Flessibilità, Amabilità e Riso

Terza Sessione:

Umorismo e Relazioni Affettive

Il carattere umoristico della sessualità – Ridere con il proprio partner, fidanzato, coniuge – Umorismo e Rapporti Intergenerazionali (figli, parenti)

Ogni sessione del training in forma gruppal ha una durata di max 120 minuti; ogni sessione del training in forma individuale ha una durata di max 60 minuti.

Il corso è ideato ed erogato da Michele Bagnasacco, coordinatore dell'area Consulenza e Counseling Filosofici di *Filosofia per Te™*, membro della Società Italiana di Counseling Filosofico (*Sicof*) e ricercatore presso l'Istituto Superiore di Ricerca e Formazione in Filosofia, Psicologia e Psichiatria (*Isfipp*), autore di *Humour. Il Riso dell'Anima*. Officina della Narrazione (2013) e *Serietà. La Lotta dell'Anima*, Edizioni dEste (2016).
Ulteriori informazioni disponibili al sito www.sos-umorismoserieta.com