

HUMOR SURVIVAL STRATEGIES

Ci sono cose che sono così serie che puoi solo farci una battuta sopra.

(Werner Heisenberg)

Presenziale

- ✓ 1 giornata intensiva (8 ore)+ 1/2 giornata di feedback (4 ore)

Quota di partecipazione corso presenziale

- ✓ € 1500+IVA

OnLine Live training

- ✓ 3 mezza giornate da 4 ore ciascuna

Quota di partecipazione corso OnLine Live Training

- ✓ € 1350+IVA

Per usufruire di quote agevolate e sconti per partecipazioni multiple contattateci.

Siamo a disposizione per studiare la soluzione più in linea con le vostre esigenze e aspettative

HUMOR SURVIVAL STRATEGIES

Ci sono cose che sono così serie che puoi solo farci una battuta sopra.
(Werner Heisenberg)

DESTINATARI

Il corso si rivolge a manager, quadri, HR, team leader e imprenditori impegnati a gestire momenti di crisi e di difficoltà che necessitano cambiamenti operativi, organizzativi e di mission. Più in generale è consigliato a chiunque si stia trovando a affrontare difficoltà, crisi, incertezze o pericoli che generano paura, ansia o panico e che richiedono un cambiamento, talvolta radicale, di abitudini, reazioni, punti di vista e stili di vita

INTRODUZIONE ED OBIETTIVI DEL CORSO

Nella storia dell'umanità l'umorismo, usato in modo intelligente, sano e benefico, è sempre stato un'ottima medicina per esorcizzare le paure e opporre la giusta resistenza alle calamità.

L'umorismo è un tratto relativamente stabile della personalità di ogni essere umano. E' parte, in misura maggiore o minore, della dotazione di ciascuno di noi. Governa il modo in cui osserviamo e comprendiamo la realtà e la nostra capacità di trasformarla, rigenerarla e dividerla. L'umorismo è anche indissolubilmente connesso con il lato oscuro del nostro animo e quindi con tutto ciò che per noi da sempre rappresenta un enigma e un mistero. di fronte alle avversità della vita, in qualunque forma esse si presentino.

Ai confini di ciò che ci inquieta ci può venire in soccorso il nostro senso dell'umorismo, pronto a generare serenità proprio su cose che generalmente ci provocano angoscia. Ridendo di ciò che ci sconcerta e ci sconvolge, riacquistiamo la nostra libertà di valutazione e riscattiamo la nostra presenza nel mondo come esseri liberi capaci di non farci dominare dagli avvenimenti. Ridere di ciò che ci turba, infatti, è un modo evidente per dimostrare la nostra superiorità.

In questo workshop si utilizzeranno alcune tecniche umoristiche per contrastare la paura e per rovesciare in modo positivo e consapevole quelle stesse figure terrificanti che il nostro inconscio produce ogni volta che accade qualcosa di negativo e distruttivo. Distacco emotivo, immaginazione ludica, simulazione condivisa e creatività umoristica, quindi, per imparare ad affrontare con forza e serenità la sofferenza, demistificare l'angoscia e recuperare un più sano e naturale rapporto con la vita.

MODALITA'

Il workshop si sviluppa nelle quattro fasi DRAD: Deconstruct, Restructure, Apply and Brief.

L'impostazione del corso è strutturata perché la parte teorica sia alternate da numerosi momenti interattivi e da esercizi pratici.

PROGRAMMA

Capacità Individuali

- Riscoprire il valore prezioso della propria singolarità
- Il Pensiero Umoristico come fonte inesauribile di ipotesi e probabilità
- Il miracolo dell'adattamento emotivo e dell'intesa cognitiva

- Consolidamento dei contenuti e focalizzazione degli obiettivi

Capacità Relazionali

- Approccio relazionale: gli ingredienti dell'intelligenza umoristica
- Tecniche linguistiche di creatività, intesa cognitiva e inversione del punto di vista
- Trarre energia positiva dall'ascolto attivo

- Consolidamento dei contenuti e focalizzazione degli obiettivi

Capacità Sociali

- La con-passione: vedere se stessi come parte del tutto
- L'auto-ironia ed il valore di metafore e allegorie costruttive

- Consolidamento dei contenuti e focalizzazione degli obiettivi

Capacità Esistenziali

- L'esorcismo umoristico: generare metafore, allegorie e similitudini per de-costruire e ricostruire la realtà intorno a noi
- L'umorismo contagioso e la humor terapia
- Sviluppo e applicazione dell'intelligenza umoristica in ambito lavorativo
- Feedback e auto valutazione dei risultati

- Consolidamento dei contenuti e focalizzazione degli obiettivi

Feedback e auto valutazione dei risultati

Per consolidare quanto appreso, a distanza di due settimane dal termine del Workshop, è prevista mezza giornate di incontro «pratico» per effettuare un confronto, verificare l'efficacia delle tecniche e delle strategie suggerite ed effettuare una valutazione dei risultati ottenuti.