

" Perché gli infermieri non ridono?"

**“L’INTELLIGENZA EMOTIVA
NEL LUOGO DI LAVORO”**

11 aprile 2019 - **Giorno 1 pomeriggio – Gruppo A + Gruppo B**

Data: 11 aprile 2019		Orario: 14:30 – 19:00	
Orario	Argomenti trattati	Docente / Tutor	Strumenti e Metodologia
30 min 14:30-15:00	Registrazione e Accoglienza Presentazione	Associazione	Registro + consegna materiale didattico (Guida alla Felicità)
30 min 15:00-15:30	Il CNC e il suo impegno verso i professionisti di oggi e di domani	Stefano Venturini	Frontale
30 min 15:30-16:00	Il benessere relazionale visto dagli infermieri	Palmiro Riganelli	Frontale
3 ore 16:00-19.00	Il valore di un sorriso: impiegare le capacità relazionali nell’attività lavorativa	Martina Pigliautile (Psicologa, PhD e psicoterapeuta)	Frontale / esperienziale

12 aprile 2019 - Giorno 2 mattino – Gruppo A

Titolo	BEN-ESSERE ATTRAVERSO LA RISATA – WORKSHOP INTRODUTTIVO Un programma esperienziale introduttivo per conoscere lo Yoga della Risata e le sue applicazioni all'interno delle organizzazioni per un contesto positivo
Possibilità	Accreditamento ECM
Numero partecipanti per edizione	Max. 40
Durata	4 ore
Obiettivo	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere la risata: come funziona, quali e quanti benefici per il benessere del corpo e della mente • Praticare la risata: imparare a praticare per sperimentare i benefici. Acquisire le prime abilità pratiche per esercitarsi a ridere. • Vivere la risata: Essere felici e trasmettere la felicità. I cambiamenti nel proprio atteggiamento e comportamento favoriscono ricadute positive.

Data: 12 aprile 2019		Orario: 08:30 – 13:00	
Orario	Argomenti trattati	Docente / Tutor	Strumenti e Metodologia
30 min 08:30-09:00	Registrazione e Accoglienza Presentazione	Associazione	Registro + consegna materiale didattico (Guida alla Felicità)
45 min 09:00-09:45	Introduzione e Come mi sento – compilazione questionario pre corso Il vantaggio della felicità nelle organizzazioni Storia della Risata come terapia – da Cousin ad oggi. 3 motivi per praticare la risata consapevole Idea, Filosofia e Caratteristiche Video del movimento da tutto il mondo e del suo utilizzo nelle organizzazioni	Scioli	Frontale Video Esperienziale Materiale necessario: Schermo Videoproiettore
60 min 09:45-10:45	Presentazione ridente del gruppo Sessione completa con esercizi di risata, meditazione della risata e rilassamento con Yoga Nidra (20-20-20)	Scioli	Esperienziale Aula / spazio senza ostacoli comoda al movimento
60 min 10:45-11:45	La Ricerca scientifica sulla risata Perché abbiamo bisogno di ridere? I Benefici della Risata – Video respirazione Esercizi di respirazione I Benefici nelle organizzazioni sanitarie e socio assistenziali.	Scioli	Frontale Video Esperienziale Materiale necessario: Schermo Videoproiettore
60 min 11:45-12:45	Sessione rapida - Coltivare i 4 Elementi della Gioia Canto, Danza, Gioco, Risate: sessione Gibberish (linguaggio del non senso), Giochi (di fiducia, di squadra), Balli (equilibrio degli emisferi, espressività).	Scioli	Esperienziale Aula / spazio senza ostacoli comoda al movimento
15 min 12:45-13:00	Condivisione dell'esperienza Come mi sento – compilazione questionario fine corso	Scioli	Esperienziale

12 aprile 2019 - **Giorno 2 pomeriggio – Gruppo B**

Titolo	BEN-ESSERE ATTRAVERSO LA RISATA – WORKSHOP INTRODUTTIVO Un programma esperienziale introduttivo per conoscere lo Yoga della Risata e le sue applicazioni all'interno delle organizzazioni per un contesto positivo
Possibilità	Accreditamento ECM
Numero partecipanti per edizione	Max. 40
Durata	4 ore
Obiettivo	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere la risata: come funziona, quali e quanti benefici per il benessere del corpo e della mente • Praticare la risata: imparare a praticare per sperimentare i benefici. Acquisire le prime abilità pratiche per esercitarsi a ridere. • Vivere la risata: Essere felici e trasmettere la felicità. I cambiamenti nel proprio atteggiamento e comportamento favoriscono ricadute positive.

Data: 12 aprile 2019		Orario: 14:30 – 19:00	
Orario	Argomenti trattati	Docente / Tutor	Strumenti e Metodologia
30 min 14:30-15:00	Registrazione e Accoglienza Presentazione	Associazione	Registro + consegna materiale didattico (Guida alla Felicità)
45 min 15:00-15:45	Introduzione e Come mi sento – compilazione questionario pre corso Il vantaggio della felicità nelle organizzazioni Storia della Risata come terapia – da Cousin ad oggi. 3 motivi per praticare la risata consapevole Idea, Filosofia e Caratteristiche Video del movimento da tutto il mondo e del suo utilizzo nelle organizzazioni	Scioli	Frontale Video Esperienziale Materiale necessario: Schermo Videoproiettore
60 min 15:45-16:45	Presentazione ridente del gruppo Sessione completa con esercizi di risata, meditazione della risata e rilassamento con Yoga Nidra (20-20-20)	Scioli	Esperienziale Aula / spazio senza ostacoli comoda al movimento
60 min 16:45-17:45	La Ricerca scientifica sulla risata Perché abbiamo bisogno di ridere? I Benefici della Risata – Video respirazione Esercizi di respirazione I Benefici nelle organizzazioni sanitarie e socio assistenziali.	Scioli	Frontale Video Esperienziale Materiale necessario: Schermo Videoproiettore
60 min 17:45-18:45	Sessione rapida - Coltivare i 4 Elementi della Gioia Canto, Danza, Gioco, Risate: sessione Gibberish (linguaggio del non senso), Giochi (di fiducia, di squadra), Balli (equilibrio degli emisferi, espressività).	Scioli	Esperienziale Aula / spazio senza ostacoli comoda al movimento
15 min 18:45-19:00	Condivisione dell'esperienza Come mi sento – compilazione questionario fine corso	Scioli	Esperienziale