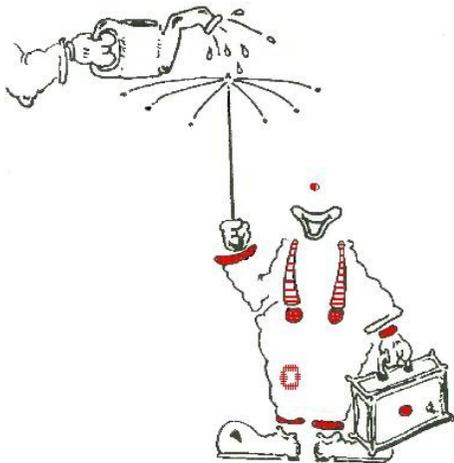




"LA SOSTENIBILE LEGGEREZZA DELL'ESSERE"

modulo teorico-pratico di educazione al
benessere



*"ridere non sempre aggiunge anni alla tua vita,
ma aggiunge sicuramente vita ai tuoi anni"*

con il partenariato di



Per info:

mail - info@arcisol.it

ph. - 081200266 /0814245000
3497626325

Modulo iscrizione su: www.arcisol.it

iniziativa realizzata nell'ambito delle
attività di formazione del CSV Napoli



"La risata è la distanza più breve tra due persone"
Victor Borge.

"La sostenibile leggerezza dell'essere" è un corso, sottoforma di seminario-laboratorio, centrato sull'umorismo come presupposto di un più armonico sviluppo della salute psicofisica della persona.

La clownterapia, o comicoterapia sinonimi di una disciplina che studia le proprietà benefiche del sorriso e la relazione tra il fenomeno del ridere e il benessere: veicolare il ridere per mettere in grado di mutare prospettiva, punto di vista, abito mentale, cambiare segno alle emozioni e creare benessere. "La sostenibile leggerezza dell'essere" è un spazio per liberare le persone dalle rigidità, per la tutela del benessere di ognuno come bene sociale.

È sempre più frequente vedere come si cerchi di trovare una strada "alternativa" per entrare in comunicazione e relazionarsi.

Operare con gruppi e con persone che vivono situazioni di disagio, mette in gioco innanzitutto l'elemento relazione; è attraverso la relazione che spesso si veicolano la vera consistenza del disagio, i suoi limiti, ma anche le possibilità per superarli, le possibilità per la costruzione di un orizzonte di ben-essere.

OBIETTIVI E FINALITA'

"La sostenibile leggerezza dell'essere " vuole fornire :

- una metodologia di lavoro per la comprensione delle dinamiche del gruppo, il miglioramento del rapporto, l'utilizzo di una nuova didattica creativa.
- sperimentare direttamente l'effetto benefico del Riso, attraverso l'incontro con il proprio Clown.
- pervenire ad una presa di coscienza sia del *reale livello energetico* con cui il l'operatore si rapporta al gruppo e sia del suo livello di burn out
- l'umorismo e la comicità come scintilla del cambiamento e facilitatore relazionale
- Esplorare e scoprire nuove possibilità comunicative
- Sdrammatizzare, mutare segno alle emozioni negative
- Acquisire nuove socialità
- Stimolare alla creatività
- Rafforzare l'autostima

PROGRAMMA

Per agire sulla propria rigidità, bisogna mettersi in gioco attraverso il corpo, la mente, l'anima. Scoprire il lato serio del ridere per potersi abbandonare alla sua forza liberatrice

Parte teorica

Cenni di PNEI
Cenni di Psicologia dell'umorismo
Approccio teorico ai problemi del disagio giovanile, e verbalizzazione dei vissuti

Parte pratica

a) Mettere in gioco il corpo :

Espressività corporea
Esercizi-gioco per entrare in contatto con se
Migliorare l'accettazione del proprio corpo.
Esercizi di formazione ed affiatamento del gruppo
Il corpo come veicolo di comicità.

b) Didattica dell'umorismo verbale

Struttura dell'umorismo.
Le principali tecniche di scrittura umoristica
Scrittura di componenti umoristici

c) Ricerca del proprio clown

Esercizi di rilassamento psico-fisico
Esercizi di capacità immaginativa
L' ironia e l'autoironia come mezzo per entrare in rapporto
Tecniche di clownerie e di improvvisazione teatrale

DOCENTI

Rodolfo Matto Clown, autore e regista
Rosanna Olivieri Psicoterapeuta
Luigi Di Chiara Assistente Sociale

Il corso di 75 ore totali si terrà tutti i mercoledì ed i venerdì dal 30 gennaio al 23 aprile ore 16.00 - 19.00 presso 'O SPAZIO in Vico Pallonetto a Santa Chiara n.15 - Napoli

Destinatari volontari e operatori delle organizzazioni sociali

Sono previsti 12/15 partecipanti

La partecipazione è gratuita