

Informazioni

Modalità iscrizione

Per iscriversi scrivere a licdonna@ausl.re.it

Altri contatti

Giulia Rubini

Tel. 347.4301874 - E-mail: giulia.rubini@asmn.re.it

Rosalba Palermo Tel. 347.9755018

Caterina Pettinato Tel. 3311570135 - E-mail: caterina.pettinato@studenti.unipr.it

La partecipazione al laboratorio è subordinata all'iscrizione in quanto gli spazi permettono di accogliere un numero massimo 15 partecipanti per gruppo.

Sede incontri

CORE, Sala d'Attesa, piano 4
Viale Risorgimento, 80 - Reggio Emilia

LIC DONNA

<http://www.asmn.re.it/LICDonna>

E-mail: LICDonna@asmn.re.it
<http://www.facebook.com/AusIRE>

Docenti

Dott.ssa Caterina Pettinato

Laureata in Psicologia, specializzazione Coaching e Formazione, specializzanda in Neuroscienze e ricercatrice nel campo della Laughter Therapy presso l'Università di Medicina e Chirurgia di Parma.

Trainer Internazionale di Programmazioni Neuro Linguistica formata da Richard Bandler.

Teacher di Yoga della Risata.

Autrice del libro -Ansia? Che ridere!-.

Da più 10 anni si occupa di emozioni, nello specifico di accompagnare le persone a fare delle proprie emozioni le risorse principali per raggiungere i propri obiettivi e a raggiungere uno stile di vita emotivo più sano ed equilibrato.

Vice presidente della ONLUS The Bridge for Hope, associazione che ha come mission quella di sensibilizzare e educare all'utilizzo di metodologie



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia

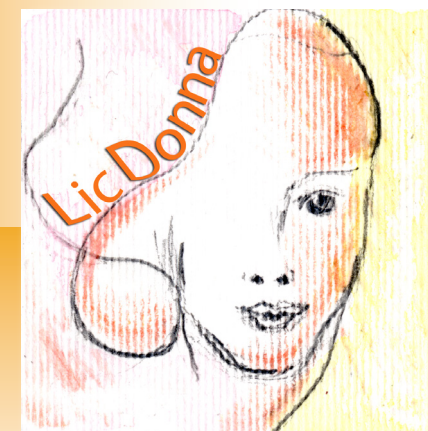
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia
Presidio Ospedaliero Provinciale Santa Maria Nuova
Arcispedale S. Maria Nuova di Reggio Emilia



Club della Risata

*Laboratorio esperienziale
nell'ambito del Progetto Lic Donna*

Gennaio - Giugno 2019



Progetto promosso dalla
Direzione Scientifica dell'ASMN IRCCS

Perchèquestolaboratorio

Il laboratorio nasce dai bisogni espressi dalle partecipanti nell'ambito degli incontri settimanali Lic Donna. Ha come finalità quella di favorire una migliore gestione dello stato d'animo attraverso l'utilizzo della Risata Incondizionata.

Non ridiamo perché siamo felici, ma siamo felici perché ridiamo (William James)

La risata, sia autoindotta che spontanea, favorisce il rilascio di Endorfine e Betaendorfine, (oppiacei naturali) e stimola la respirazione profonda.

Il rilascio di queste sostanze ha un'azione destressante sia per il corpo che per la mente e abbiamo la capacità di produrle con una "semplice risata".

Allenare la risata vuol dire acquisire delle tecniche specifiche che possano aiutare a praticare la Risata Incondizionata quotidianamente come un vero e proprio stile di vita.

Uno stile di vita basato sull'azione che aiuta a liberare il pensiero.

La risata inoltre aiuta ad entrare in contatto con la propria fisiologia e ad utilizzarla al meglio per trasformare le proprie emozioni in risorse.

L'azione libera il pensiero (Caterina Pettinato)

Obiettivi

- **Riscoprire** la propria risata interiore
- **Allenare** la risata incondizionata
- **Imparare** ad applicare la risata incondizionata nella propria vita quotidiana.
- **Allenare** l'utilizzo della fisiologia per trasformare le emozioni in risorsa
- **Impostare** quelle azioni quotidiane che aiutano a liberare il pensiero.

Attività

Parte introduttiva di informazione e formazione ai Benefici della Risata Incondizionata sia da un punto di vista fisico che mentale.

Esercizi specifici che aiuteranno il processo di consapevolezza della riscoperta della propria risata.

Esercizi che condurranno all'apprendimento della Risata Incondizionata e sul come mantenerla nella vita quotidiana.

Esercizi specifici di Risata Incondizionata per gestire e trasformare le emozioni in risorse.

Destinatari

Il laboratorio è aperto a tutte le donne e loro familiari che hanno vissuto o che stanno vivendo l'esperienza della malattia oncologica, e che desiderano apprendere modalità più adatte per far fronte in modo efficace al disagio ad essa associato. Il laboratorio prevede un numero max di 15 iscritti.

Nel caso le richieste fossero in esubero rispetto ai posti provvederemo a capire se ci sono spazi per ulteriori attivazioni.

Calendario

18 gennaio 2019, ore 18-19

1 febbraio 2019, ore 18-19

15 febbraio 2019, ore 18-19

1 marzo 2019, ore 18-19

15 marzo 2019, ore 18-19

29 marzo 2019, ore 18-19

12 aprile 2019, ore 18-19

3 maggio 2019, ore 18-19

17 maggio 2019, ore 18-19

31 maggio 2019, ore 18-19

14 giugno 2019, ore 18-19