



# WEBINAR

## ”Ridere Seriamente”

### IL RISO FA BUON SANGUE E IL SAGGIO RIDE SERIAMENTE

**5 CREDITI ECM**  
(PER TUTTE LE PROFESSIONI)

**Venerdì 28 maggio**  
**ORE 9.00 – 13.00**

**Obiettivi del Corso** - Mettere a disposizione dei partecipanti le principali conoscenze scientifiche sui processi fisiologici e neuro-endocrini con i conseguenti benefici a livello fisico, psicologico e relazionale prodotti dalla risata come attività aerobica. Presentare le possibili applicazioni della risata come coadiuvante terapeutico per diverse patologie croniche. Sperimentare nella pratica la risata come attività aerobica consapevole per gestire lo stress e sviluppare le capacità di resilienza, condivisione e cooperazione.

**Presentazione** - A partire dagli anni 80 umorismo e comicità entrano nelle strutture sanitarie grazie a Dr. Patch Addams che crea i Clown Dottori. Più o meno negli stessi anni la pubblicazione del libro “La volontà di guarire” nel quale Norman Cousins racconta la sua guarigione “miracolosa” grazie a dosi abbondanti di film comici, stimola la ricerca scientifica ad approfondire gli studi sui benefici generati dall’umorismo e dalla comicità. In realtà a produrre gli innumerevoli benefici non sono umorismo e comicità bensì la loro quasi inevitabile conseguenza: la risata.

Da millenni, la saggezza popolare sostiene che “Il riso fa buon sangue” e se consideriamo la risata come una particolare forma di attività aerobica scopriamo che per ridere ed ottenere tutti i conseguenti benefici non servono situazioni imbarazzanti, clown, pagliacci o barzellette ma serve semplicemente decidere di praticare una ben definita attività aerobica praticabile in qualsiasi situazione.

### Programma (4 ore)

#### Prima Parte

- 0.00 Presentazione corso: Lezione Frontale (Slide)
- 0.15 Questionario autovalutazione stato psico-fisico (attività individuale)
- 0.25 Esercizi per attivare il diaframma e stimolare la risata (Attività Pratica)
- 0.35 Aspetti culturali della risata come fenomeno antropologico e culturale (slide)
- 1.00 Esercizi per attivare il diaframma e stimolare la risata (Attività Pratica)
- 1.10 La risata come attività aerobica: fisiologia e aspetti neuro-endocrini (slide)
- 1.55 Pausa

#### Seconda Parte

- 2.00 Esercizi di risate (Attività pratica)
- 2.20 Rilassamento guidato (Attività pratica)
- 2.30 Questionario autovalutazione stato psico-fisico (attività individuale)
- 2.40 Neuroni specchio, empatia e resilienza, condivisione e cooperazione (Slide)
- 3.00 La risata come coadiuvante terapeutico (Slide)
- 3.30 Come portare la risata nella vita quotidiana (Attività pratica)
- 3.45 test finale
- Il webinar è accompagnato da una dispensa con una ricca bibliografia e link a video

**Quota di iscrizione: 50,00 euro**

#### STUDIO GBB

DI GIOVANNI BATTISTA BIONDI

Via San Pietro 23/b Trigolo (CR)

Tel. 348 9252922

E.mail e Pec:

[biondi.giovanni1967@gmail.com](mailto:biondi.giovanni1967@gmail.com)

[studiogbb@totalpec.it](mailto:studiogbb@totalpec.it)

#### Dea Formazione e servizi snc

Via di Santo Spirito 47 Castel Gandolfo (zona Pavona-Laghetto) (RM)

Tel: 0693263306

Fax: 06233209835

[www.deaschool.it](http://www.deaschool.it)

posta certificata:

[dea@pec.deaschool.it](mailto:dea@pec.deaschool.it)

#### Docente e Resp. Scient.:

#### **Daniele Berti**

Daniele Berti è un Counselor ad indirizzo Gestaltico Integrato secondo lo standard europeo EAC.

Nel 2011, ha conseguito il Certificato Internazionale di formatore di Yoga della Risata sotto la guida del creatore di questa tecnica Dr. Madan Kataria che nel 2015 lo ha nominato Ambasciatore della Laughter Yoga University.

Dal 2004 ha dedicato la sua vita allo studio della Felicità, come competenza di vita, sotto i più diversi punti di vista: religioso, neuro-biologico, filosofico, socio-economico, antropologico, psicologico, comportamentale e neuroscientifico.

E' autore del video-corso “Felicità: le 4 leggi per vivere felici senza ansia, preoccupazioni e stress” (ed [www.corsi.it](http://www.corsi.it)), e di due libri: “Manuale di felicità. Teoria e pratica” e il recentissimo “Covid o VUCA? Ansia e Stress (sotto stress sei stupido) ma puoi guarire.”

Per informazioni: tel. 348 9252922 oppure

[biondi.giovanni1967@gmail.com](mailto:biondi.giovanni1967@gmail.com)

Modulo di iscrizione on-line: <https://www.deaschool.it/corsi-ecm-partners/corsi-ecm-studio-gbb/>