

Le risate che curano il lavoro: tecniche, applicazioni e laboratorio pratico

Migliorare benessere e relazioni tramite il sorriso

Obiettivi e struttura del modulo

Obiettivi di apprendimento e competenze attese



Tecniche di risata professionali

I partecipanti impareranno alcune tecniche specifiche di risata applicabili a contesti lavorativi concreti.

Applicazione nei contesti lavorativi

Associare ogni tecnica a situazioni quotidiane come riunioni, conflitti e stress per migliorare il benessere.

Riconoscimento trigger emotivi

Riconoscere i trigger emotivi che richiedono un 'reset' attraverso la risata per gestire meglio le emozioni.

Repertorio personale di risate

Costruire un repertorio personale di risate strategiche per utilizzare in momenti di bisogno.

Sequenza dettagliata e attivazione corporea iniziale



Riattivazione corporea iniziale

Dopo la pausa, il corpo tende a rilassarsi in posture chiuse, quindi è importante riattivarlo energicamente.

Sequenza di scuotimento guidata

La sequenza prevede scuotimenti delle mani, gambe e corpo per liberare tensioni e risvegliare l'energia.

Fermarsi e percezione corporea

Dopo il movimento si blocca la posizione e si ascoltano le sensazioni corporee per aumentare la consapevolezza.

Respirazione di centratura

Tre respiri profondi con concentrazione sulla pancia aiutano a espellere tensione e riattivare l'energia.



Introduzione al concetto di "Farmacia delle risate" e framework di intervento

Farmacia delle 7 risate

Ogni risata agisce come un rimedio specifico per diversi sintomi emotivi e situazioni quotidiane.

Principio chiave del framework

Riconoscere il sintomo, diagnosticare e scegliere la risata giusta per un intervento mirato ed efficace.

I tre livelli di intervento

Prevenzione, gestione acuta e riparazione relazionale attraverso risate mirate e rituali quotidiani.

Le risate
strategiche:
sintomi, rimedi e
livelli di intervento



Descrizione delle risate e corrispondenza con i sintomi lavorativi

Risate per il benessere lavorativo

Le risate sono rimedi mirati per diversi sintomi lavorativi, migliorando l'umore e la produttività quotidiana.

Rimedi specifici per sintomi comuni

Ogni risata corrisponde a un sintomo specifico come stress, ansia o conflitti interpersonali, offrendo sollievo mirato.

Principio di diagnosi e scelta

Il principio chiave è riconoscere il sintomo e scegliere la risata appropriata, come un farmaco su misura.



Livello 1: Prevenzione

Risate rituali quotidiane aiutano a prevenire l'accumulo di stress prima che inizi. Esempi includono Buongiorno della Gratitudine e Meditazione Ridanciana.



Livello 2: Gestione acuta

Risate nel momento di tensione offrono un reset emotivo immediato. Esempi: Doccia Anti-Stress e Leone Rilassato.



Livello 3: Riparazione relazionale

Risate aiutano a ricucire relazioni dopo conflitti o distanze, rafforzando il tessuto sociale. Esempi: Scuoti-Conflitto e Telefono della Connessione.

Fondamenti teorici e principi chiave del modello

Teoria del Coping Proattivo vs Reattivo

Il modello si basa sulla teoria che distingue tra coping proattivo e reattivo per affrontare lo stress in modo efficace.

Applicazione alla risata terapeutica

La teoria viene applicata nel contesto della risata terapeutica per migliorare la salute mentale e fisica.

Apprendimento graduale del modello

L'approccio suggerisce di imparare ogni componente del modello con calma, come un nuovo vocabolario.



Laboratorio
pratico:
applicazione
delle risate

Risata #1: Il Buongiorno della Gratitudine



Contesto applicativo

Risata del mattino per aprire la giornata o riunioni con energia positiva e gratitudine.

Base scientifica

Pratiche di gratitudine aumentano benessere del 25% e riducono sintomi depressivi del 35%.

Pratica guidata

Sequenza di esercizi con mani al cuore, respiro profondo e risata contagiosa in gruppo.

Applicazioni pratiche

Usare risata in apertura di riunioni, dopo traguardi o lunedì mattina per rafforzare team.

Risata #2: L'Applauso dell'Errore Intelligente



Cultura dell'apprendimento

Trasformare la paura dell'errore in celebrazione favorisce un ambiente di apprendimento sicuro e innovativo.

Sicurezza psicologica

Team con sicurezza psicologica falliscono senza paura e risolvono problemi complessi più velocemente.

Pratica guidata dell'applauso

Simulazioni e volontari condividono errori per creare un'abitudine positiva nell'affrontare gli sbagli.

Messaggio chiave e impatto culturale

Celebrando gli errori strategicamente si promuove un cambiamento culturale verso l'innovazione e la fiducia.

Risate per la
gestione dello
stress e delle
relazioni

Risata #3: La Doccia di risate



Scopo della Doccia Anti-Stress

Questa risata serve a scaricare immediatamente la tensione fisica accumulata per un reset psicofisico rapido.

Sequenza della pratica guidata

La pratica combina movimenti mimando una doccia, risate e scuotimenti per liberare lo stress corporeo.

Debriefing somatico

Il corpo comunica il rilascio dello stress attraverso sensazioni fisiche osservate durante e dopo l'esercizio.

Applicazione pratica quotidiana

La Doccia Anti-Stress può essere praticata ovunque in pochi minuti per rilasciare tensioni da situazioni stressanti.

Risata #4: La risata al Telefono



Descrizione della risata

Questa risata esprime gratitudine specifica rinforzando legami tra colleghi in contesti professionali.

Applicazioni pratiche

Usata per riconoscimenti peer-to-peer, chiusura progetti e per rafforzare il team building.

Dimostrazione del formatore

Il formatore guida la pratica mimando un telefono immaginario e scambi di apprezzamento ridendo.

Insight dai partecipanti

La risata rende l'apprezzamento più leggero e sostiene la vulnerabilità nelle relazioni sociali.

Risata #5: La risata del Leone

Contesto e uso pratico

La risata del leone rilassato si usa prima di presentazioni o momenti di coraggio e tensione.

Base anatomicica

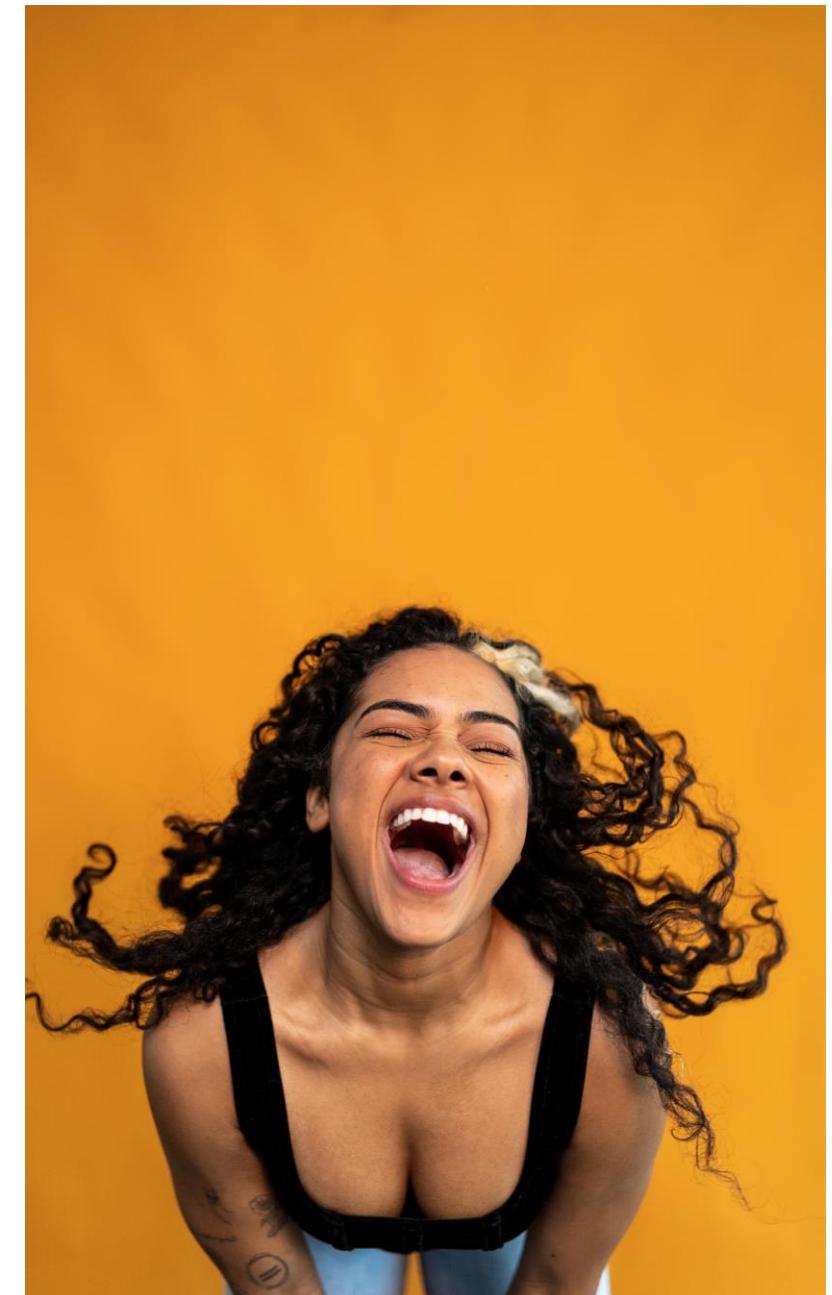
La stimolazione del nervo vago tramite suoni e stretching riduce lo stress e attiva il sistema parasimpatico.

Pratica e sequenza

La tecnica include inspirazione profonda, apertura bocca, lingua estesa, occhi spalancati e ruggito vocale ripetuto.

Effetti fisiologici e applicazione

La pratica libera tensioni muscolari, stimola il rilassamento e prepara a situazioni stressanti.



Risate per la
riparazione e la
centratura
mentale

Risata #6: Lo Scuoti-Conflitto

Scopo della risata

La risata serve a riparare tensioni ed emozioni residue dopo conflitti e disaccordi produttivi in team.

Pratica guidata

La tecnica prevede stringere la mano energicamente ridendo e pronunciando 'SIAMO-ANCORA-SQUADRA-HA-HA-HA' per 5 secondi.

Messaggio culturale

Il rito indica che il conflitto riguarda le idee, non le persone, rafforzando la connessione nel team.



Risata #7: La Meditazione Ridanciana



Contesto e benefici

La meditazione ridanciana unisce mindfulness e risata per calmare mente iperattiva e ansiosa. Riduce ansia del 58% con pratica regolare.

Preparazione e ambiente

La pratica richiede silenzio, posture comode e microfoni aperti per una risata dolce e guidata in gruppo.

Fasi della pratica guidata

La meditazione include centratura, invito alla risata, crescendo, picco, decrescendo e integrazione per rilassamento completo.

Debriefing e validazione

Il debriefing raccoglie testimonianze di calma e leggerezza, confermando la risata come meditazione efficace.

Applicazioni personali

Esempi di applicazione concreta nella settimana lavorativa

Energia positiva al mattino

Iniziare la settimana con una risata di gratitudine aiuta a creare un'energia positiva collettiva nel team.

Reset emotivo post-call

Dopo una chiamata difficile, una risata anti-stress aiuta a eliminare tensioni prima della riunione interna successiva.

Preparazione alla presentazione

Prima di una presentazione importante, la tecnica del leone rilassato aiuta a scaricare l'ansia e a sentirsi potenti.



Celebrazione finale e rituale di chiusura



Invito all'abitudine quotidiana

Importanza dell'abitudine

Creare l'abitudine è essenziale per integrare la positività nella vita professionale quotidiana con continuità e efficacia.

Protocollo personale e di team

Il modulo successivo aiuta a costruire protocolli personalizzati e di team per rendere le risate rituali quotidiane.

Pausa rigenerante

Una breve pausa di 5 minuti consente di rilassarsi, ridere e tornare ricaricati per il prossimo modulo.

Conclusioni

Risate come trasformazione

Le risate strategiche trasformano l'ambiente lavorativo migliorando il benessere personale e collettivo.

Benessere sul lavoro

Integrare risate nella quotidianità promuove un ambiente sano, produttivo e sereno.