

# 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.

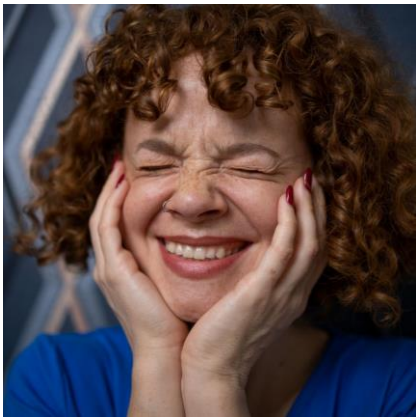
## **Principio di diagnosi e scelta**

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 Gratitude 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**

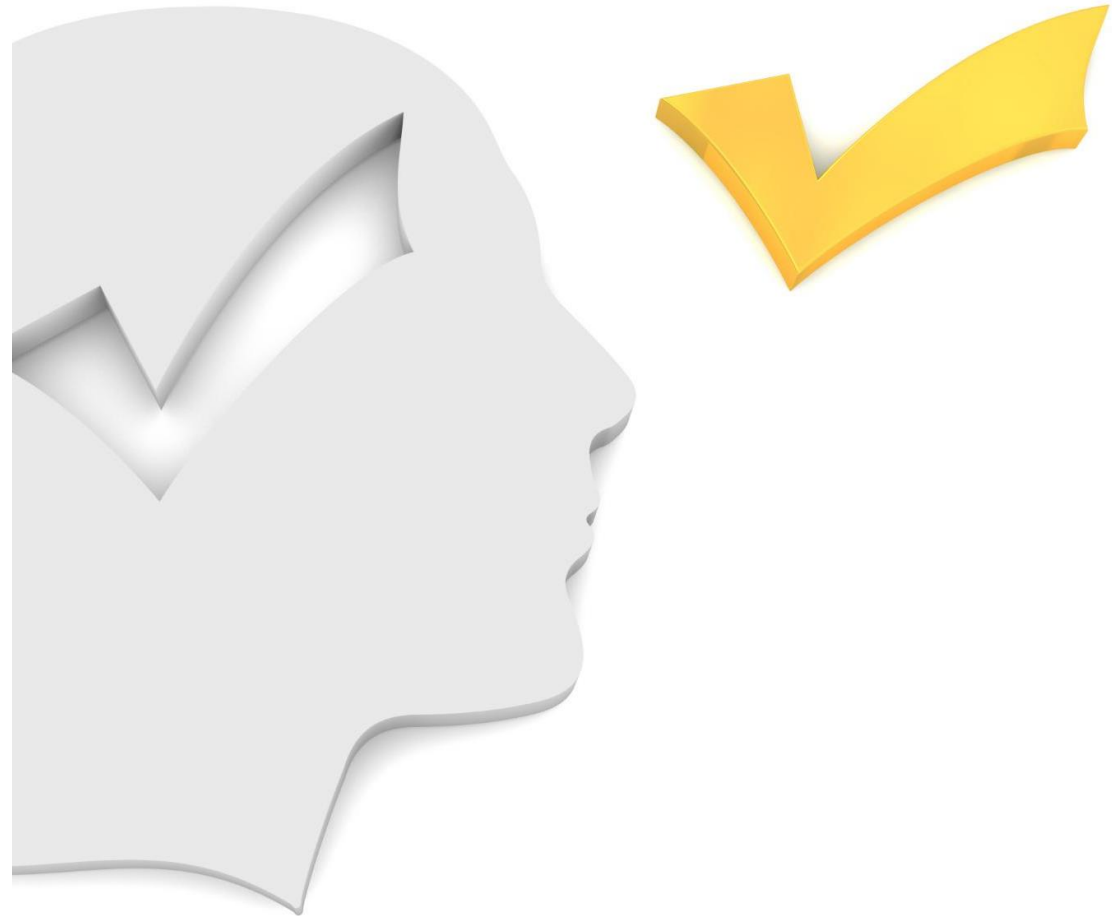
Il modello si basa sulla teoria che distingue tra coping proattivo e reattivo per affrontare lo stress in modo efficace.

## **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 Gratitude



## **Contesto applicativo**

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

## **Base scientifica**

Pratiche di gratitude 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 anatomica

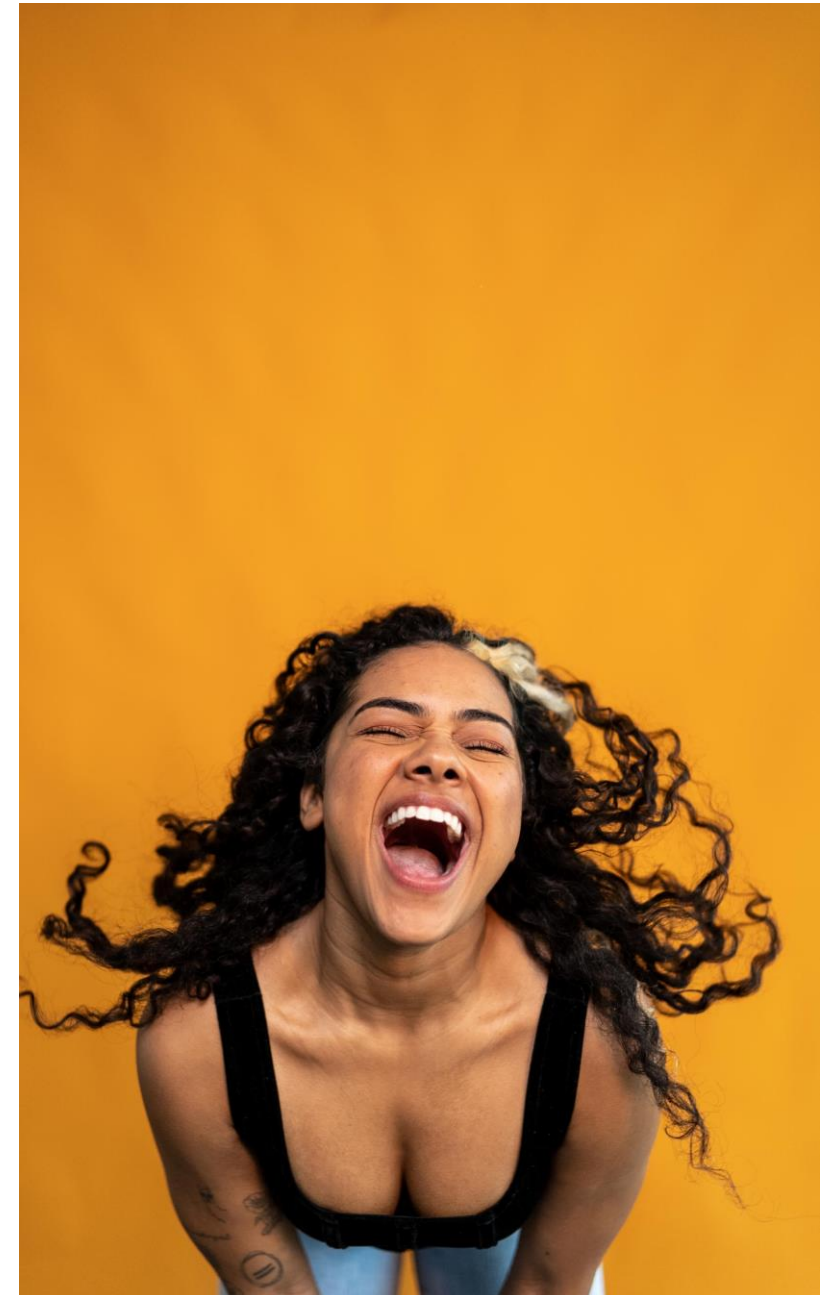
La stimolazione del nervo vago tramite suoni e stretching riduce lo stress e attiva il sistema parasimpatico.

## 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.



# Conclusione

## **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.