

MODULO DI ISCRIZIONE

Il/La sottoscritto/a		
Cognome	Nome	
Codice fiscale		
Professione Sanitaria		
Specializzazione		
Residente in via/piazza		
CAP	Città	Provincia
Telefono	E-mail	

Chiede

di essere iscritto/a al corso di formazione "YOGA DELLA RISATA: CORSO BASE PER IMPARARE A RIDERE DA SOLI E AUMENTARE IL PROPRIO BENESSERE", dal costo di € 60,00, organizzato per il giorno 30 novembre 2019

Chiede altresì

che la quota di iscrizione venga fatturata a:

Ragione sociale	
Via/Piazza	
Comune	Prov:
P.IVA e/o C.F.	
Codice Destinatario ft. elettronica	
PEC	

Modalità di pagamento:

Bonifico Bancario su Conto Corrente intestato a I.M.E.T. Onlus presso Banca Credito Trevigiano - Agenzia Cavaso del Tomba (TV)
IBAN: IT5020891761580027003360341,
specificando nella causale "Quota iscrizione corso "YOGA DELLA RISATA: CORSO BASE PER IMPARARE A RIDERE DA SOLI E AUMENTARE IL PROPRIO BENESSERE" – nome partecipante".

Il/La sottoscritto/a dichiara di essere informato/a, ai sensi e per gli effetti del Regolamento UE 2016/679 e del D.lgs. 196/03, che i dati personali raccolti saranno trattati, anche con strumenti informatici, esclusivamente nell'ambito del procedimento per cui la presente domanda viene resa, per finalità connesse all'iscrizione e frequenza al corso, rilascio dell'attestato e dei crediti ECM, e pertanto:

AUTORIZZA NON AUTORIZZA

il trattamento dei dati personali.

(Luogo, data e Firma leggibile)

SEDE DEL CORSO

Il corso si svolgerà presso
Casa di Soggiorno Prealpina
Via S. Antonio, 4
Cavaso del Tomba (TV)

Orari

Registrazione partecipanti 8.30

Corso 9.00-13.00/14.00 -18.00



INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Casa di Soggiorno Prealpina

Orario segreteria dal lunedì

dalle 11.00 alle 12.30

Tel. 0423 562165

Fax 0423 943112

e-mail amministrazione@prealpina.net

Invitiamo gli interessati a compilare il modulo allegato, ed inviarlo via fax o e-mail entro il giorno 22/11/2019



Organizzano il Corso:

YOGA DELLA RISATA:
CORSO BASE PER
IMPARARE A RIDERE DA
SOLI E AUMENTARE IL
PROPRIO BENESSERE



Docente dott.ssa Franca Furlan

Cavaso del Tomba 30 novembre 2019

PRESENTAZIONE

Il corso proposto intende presentare la “Risata Incondizionata Terapeutica”: le origini, la filosofia su cui si basa questa disciplina e quali sono i suoi effetti su corpo e mente.

Lo Yoga della Risata (YdR) si basa sul dato scientifico che il corpo non avverte la differenza tra una risata reale e una indotta (se fatta volontariamente) e si producono gli stessi benefici sia a livello fisiologico che psicologico.

Lo YdR è il metodo più veloce, economico e scientificamente provato per ridurre lo stress nei posti di lavoro, può aumentare l'autostima e migliorare la comunicazione. Inoltre, può accrescere la creatività.

Durante il corso sarà possibile apprendere come praticare la “Risata” attraverso esercitazioni che aiuteranno a ridere senza motivo e a sperimentarne i benefici psico-fisici

Lo spirito della “Risata” non si esaurisce con la sessione di gruppo, ma si protrae per tutta la giornata, sviluppando e/o rafforzando atteggiamenti di positività verso la vita, comprensione e cura dell'altro, perdono, gratitudine. Allo stesso tempo allontana lo stress grazie alla riduzione del cortisolo.

OBIETTIVI

Gli obiettivi che il percorso formativo intende perseguire sono i seguenti:

Fornire ai discenti strumenti pratici utili a gestire lo stress lavorativo, aumentare l'autostima e migliorare la comunicazione;

Favorire il lavoro in team;

Migliorare la relazione con i colleghi e con gli assistiti;

Migliorare l'efficacia degli interventi sull'utenza e l'umanizzazione delle cure.

PROGRAMMA

8.30 – 9.00 Registrazione partecipanti

9.00 – 10.00 Perché è importante ridere da soli: nascita dello Yoga della Risata e benefici per la salute

10.00 – 11.30 La Respirazione diaframmatica

11.30 – 13.00 Esercitazione pratica: sessione di Yoga della Risata

14.00 – 16.00 Il cocktail della gioia: ricerche scientifiche sui benefici della Risata e modalità per ridere senza motivo

16.00 – 17.30 Esercitazione pratica: sessione di Yoga della Risata

17.30 – 18.00 Test di apprendimento e conclusioni finali

METODOLOGIA DIDATTICA

Lezione frontale
Esercitazioni pratiche
Role playing

Il percorso formativo è stato modulato bilanciando momenti teorici con situazioni esperienziali rinforzate da simulazioni operative.

Si richiede abbigliamento comodo (tuta, scarpe da ginnastica e/o calzini antiscivolo), un tappetino da palestra e un piccolo cuscino.

DOCENTE

La formazione sarà tenuta dalla dott.ssa Franca Furlan, laureata in Scienze dell'Educazione, in possesso di Diploma in Counselling Sistemico-Relazionale di base e di Certificazione Laughter Yoga Leader.

DESTINATARI

Professionisti sanitari, care-giver ed in generale chiunque opera individualmente e/o in team, relazionandosi con pazienti, anziani e malati.

CREDITI ECM

Il corso è in fase di accreditamento per tutte le professioni sanitarie.