

# SOS HUMOUR

**Quando la filosofia ti aiuta a ridere**

L'umorismo, insieme alla sessualità, è il più potente catalizzatore di benessere psicofisico di cui ogni uomo e donna dispongono. Ridere bene e ridere molto rafforza la propria personalità, rende più capaci di affrontare gli stress quotidiani, aiuta a maturare anche intellettualmente.

*Sos Humour* è il primo corso in Italia capace di aiutare a percepire, comprendere e praticare l'umorismo attraverso giochi ed esercizi prevalentemente filosofici.

Non suppone conoscenze particolari in chi ne prende parte; è fruibile a qualsiasi età a partire da 18 anni; è sia individuale che gruppale (max 10 pers.) e si sviluppa in tre sessioni; last but not least può essere in se stesso un'occasione non solo di formazione ma di divertimento.

**Prima Sessione: Umoreismo e Identità Personale**

*Cosa ci fa ridere e perché – Perché ridere è una cosa “seria” –  
I diversi tipi di riso – Le difficoltà a ridere e il loro superamento*

**Seconda Sessione: Umoreismo e Relazioni Sociali**

*Ridere con gli altri – Valori e Sentimenti condivisi nel Ridere –  
Conciliare Umoreismo e Lavoro – Bellezza, Flessibilità, Amabilità e Riso*

**Terza Sessione: Umoreismo e Relazioni Affettive**

*Il carattere umoristico della sessualità – Ridere con il proprio partner,  
fidanzato, coniuge – Umoreismo e Rapporti Intergenerazionali (figli, parenti)*

Ogni sessione del training in forma gruppale ha una durata di max 120 minuti; ogni sessione del training in forma individuale ha una durata di max 60 minuti.

Il corso è ideato ed erogato da Michele Bagnasacco, coordinatore dell'area Consulenza e Counseling Filosofici di *Filosofia per Te™*, membro della Società Italiana di Counseling Filosofico (*Sicof*) e ricercatore presso l'Istituto Superiore di Ricerca e Formazione in Filosofia, Psicologia e Psichiatria (*Isfipp*); a supporto del corso il testo di cui è autore, *Humour. Il Riso dell'Anima*. Officina della Narrazione, 2013.