



**Alaef**

Associazione di  
Logoterapia e  
Analisi Esistenziale  
Frankliana



**Glu**

Gruppo  
Logo-Umoristi  
Alaef

# RIDERE PER NON RODERE

*Umorismo: difesa o risorsa per l'esistenza?*



Questo ciclo di *incontri on line* parte dall'assunto che sia possibile ridere per attivare positività, per ridere di sé stessi ed anche delle situazioni problematiche grazie alla capacità tipicamente umana di saper prendere le distanze.

Il corso, teorico-pratico, prevede, per ogni incontro, esercitazioni volte ad apprendere quelle competenze umoristiche fondamentali per ritrovare il senso della gioia, gestire le emozioni, migliorare i rapporti interpersonali, superare le avversità e dare senso alla propria vita.

PER INFO E ISCRIZIONI cliccare sul link

[HTTP://ALAEF.COM/NEWS/](http://alaeef.com/news/)

## PROGRAMMA (feb-mar 2022)

### Giovedì 24 Febbraio

Umoristi si nasce o si diventa?  
L'umorismo come risorsa per la  
ricerca di senso

### Mercoledì 2 Marzo

Ridere per non rodere.  
Umorismo, promotore di  
resilienza

### Giovedì 10 Marzo

"Beati quelli che sanno ridere di  
se stessi perché non finiranno  
mai di divertirsi":  
l'autoironia per affrontare  
angosce, ansie e ossessioni

### Giovedì 17 Marzo

Guardare storto per vedere  
meglio: l'umorismo come  
facilitatore di apprendimento

### Giovedì 24 Marzo

Ridere controvento: l'umorismo  
nelle avversità

## DOCENTI

**PAOLA VERSARI**

Psicoterapeuta

**VALENTINA GAGLIARDI**

psicoterapeuta

**ALFREDO ALTOMONTE**

psicoterapeuta

**ANTONELLA ARIOLI**

pedagogista