

Venerdì 8 giugno

Ore 16,00: registrazione di partecipanti

Ore 17,00: attività creative: *“Gli amici e i nemici della felicità”*

Ore 19,30: cena

Ore 21,00:

L'arte della felicità **Corporeità, emozioni e relazioni per la salute personale e sociale** Workshop a cura di **Tiziana Zappi**

Biodanza è un sistema esperienziale che combina musica, movimento ed esercizi di incontro per sviluppare “l'arte della felicità”. Durante la sessione sarà offerto uno stimolo continuo a muoversi, a entrare in relazione con gli altri, ad esprimersi, a percepire i propri ritmi naturali, a sentire la vita piuttosto che pensarla, attraverso l'esperienza del corpo, dell'emozione e dell'incontro-scambio con gli altri. Per praticare Biodanza non è assolutamente necessario saper danzare né essere abili nel movimento corporeo.

Scopo di questo contributo è approfondire la riflessione sulla felicità attraverso il Sistema Biodanza, una pratica inclusiva e promotrice di benessere psicofisico che favorisce il contatto con l'allegria e il piacere di vivere grazie all'esperienza di gruppo.



Tiziana Zappi è insegnante didatta di Biodanza, formata con il suo creatore prof. Rolando Toro Araneda. Conduttrice di laboratori di attività motorie, teatro e arte per bambini, adolescenti, adulti, diversamente abili, danze e tecniche di rilassamento. Socia fondatrice dell'Ass. Culturale J.L. Moreno, propone stage multidisciplinari tesi al benessere dell'individuo attraverso gestione di gruppi e corsi di formazione riconosciuti dal Ministero della Sanità. Ha

pubblicato due libri di tecniche psicologiche con l'Associazione J.L. Moreno “83 giochi per la conduzione dei gruppi” e “Giochi per crescere insieme” dove viene presentato il Sistema Biodanza insieme ad altre tecniche terapeutiche. Ha vissuto in Cile, in Spagna, in Belgio e attualmente risiede a Roma.

Sabato 9 giugno

Ore 8,00: prima colazione

Ore 13,00: pranzo

Ore 09,00: Plenaria: **La filosofia della creatività a servizio della persona**
a cura di **Hubert Jaoui**

Molte persone sono convinte di pensare, purtroppo è un'illusione molto diffusa perché per motivi abbastanza ovvi il modello sociale è stato messo a punto per impedire alle persone di avere un pensiero proprio. Spinoza ha scritto c'è una grande differenza tra vivere ed essere vissuti" uno degli obiettivi più ambiziosi della creatività è di reinsegnarci come vivere cioè avere un pensiero che non sia solo risultato dell'educazione e dell'ambiente. Questa ambizione può sembrare smisurata ma è la condizione numero uno della felicità: diventare gli autori della propria vita.



La mia passione è la creatività come metodo e come filosofia di vita. Ho scritto parecchi libri sull'innovazione e sulla creatività e aiutato centinaia di aziende internazionali a sviluppare le proprie capacità di innovazione. Ricerche e collaborazioni con colleghi ed Università continuano a far evolvere il metodo e a far estendere il campo delle applicazioni. Dall'innovazione tecnologica allo sviluppo personale, a temi di carattere solidale e sociale.

Tre cose che mi piacciono:

La mia capacità a moderare i miei appetiti
Quando trovo nella quotidianità motivi per essere sorpreso
L'intelligenza e la vitalità dei bimbi sotto i due anni

Tre cose che non mi piacciono:

I pregiudizi in generale, alimentari in particolare
La banalità quasi totale di tanti giornalisti tv
La chiusura mentale dei burocrati

Ore 10,30: pronti? Si parte!

A quale dei seguenti workshop vorrei partecipare?

Liberi dai pesi del passato: felici nel presente

Workshop a cura di **Antonella Pennino**

Nel mio workshop utilizzerò una pratica moderna ed efficace per essere liberi e felici nel presente. Il principio base è che tutto ciò che incontriamo nella vita è da noi richiamato attraverso la visione che abbiamo di noi in quell'ambito o situazione. Questi modi di vedere, queste convinzioni vengono spesso ereditate dalla nostra famiglia di origine e pertanto siamo abituati a considerarle "normali". Vogliamo continuare a vedere il mondo e a creare la nostra realtà sui cliché dei nostri avi? Avete idea di quante possibilità di realtà abbiamo uscendo da quei binari?

Nel workshop prenderemo consapevolezza della visione che abbiamo di noi stessi in un determinato ambito della nostra vita in cui incontriamo delle difficoltà. Tale consapevolezza ci metterà in contatto con il desiderio di trasformare la nostra visione di mancanza in una nuova visione che ci permetta di liberarci dai limiti del passato.

Attraverso questa pratica potrete elaborare le molteplici visioni di mancanza che riscontrerete anche in altri ambiti della vostra vita per trasformarle in visioni di pienezza.

Quando cambi il modo di osservare le cose, le cose che osservi cambiano.

(Fisica Quantistica)



Attualmente sento che i titoli accademici mi stanno stretti per cui in questa fase della mia vita preferisco definirmi una ricercatrice sociale e dello spirito. L'obiettivo è di integrare la mia passione per il bene comune, fisico, terreno con la mia passione per il bene dell'anima nel rapporto con le persone che incontro come psicologa.

Con gli amici, i parenti, i colleghi, i condomini in questa fase della mia vita cerco di condividere i valori della convivialità e della solidarietà.

Ho un progetto di co-housing da diffondere che cerca ma ancora non trova la strada per diventare realtà. Aspetto che si maturino i tempi.

Tre cose che mi piacciono:

- La ricerca
- La solidarietà sociale
- Viaggiare

Tre cose che non mi piacciono:

- La politica per soldi
- I tempi lunghi per fare cose semplici
- Il lavoro quando consuma tutto il nostro tempo

La passeggiata filosofica

Workshop a cura di Elisabetta Confaloni

Il Workshop vuole offrire una esperienza che si colloca all'interno delle cosiddette Pratiche filosofiche, sorte come esito dell'intuizione e della pratica di studiosi e amanti della Filosofia, inizialmente nel contesto europeo negli ultimi 40 anni (e che comprendono café philo, philosophy for children, vacanze filosofiche e, appunto, la passeggiata filosofica). Le assonanze tra il camminare e la riflessione filosofica sono significative: mettersi in movimento verso gli Altri, che siano oggetti della Natura o del mondo, concetti o persone, la sospensione e la ripresa del movimento, il cospetto del Mondo. Si camminerà, dunque, con passo leggero e piano per cogliere il luogo dal quale si arriva e dove si giunge, poi per riflettere, in un dialogo intessuto dal conduttore insieme ai partecipanti, fatto di domande, silenzi, ascolto attivo sulle vie possibili della Felicità nella realtà dell'oggi, trasformato dalla globalizzazione.



Elisabetta Confaloni è nata a Roma e non è mai riuscita a separarsi da questa caotica città. Ha scoperto la Filosofia a 4 anni, nelle sieste estive sul balcone di casa, osservando come le cose possono perdere il loro significato sotto lo sguardo. Dopo molti anni ha finalmente studiato J. P. Sartre. Dopo una prima esistenza trascorsa nella progettazione e cura di programmi culturali a Radio Rai e Rai Education, nel 2001 si è spostata in Toscana con i suoi occhiali filosofici nella valigia. Ha fondato l'Albero della Salute, un modello di salute per gli individui e le comunità, migranti e autoctone.

Lavora come progettista, esperto e formatore per istituzioni e Ong. Nel 2014 ha creato Socrate in città, un progetto itinerante di Pratiche filosofiche che comprende gruppi di riflessione filosofica nelle librerie e nei parchi e consulenze individuali. Lo scopo è portare la ricerca di senso della Filosofia nella vita delle persone e fugare la convinzione che la Filosofia sia riservata agli accademici con gli occhiali.

Tre cose che mi piacciono:

Il silenzio al mattino

I discorsi leggeri nelle amicizie profonde

La cucina vietnamita

Tre cose che non mi piacciono:

Le luci accecanti

La superficialità come metodo

Scoprirmi arrogante

Praticare la via felice

Workshop a cura di Viviana Rubichi

«L'umanità ha sempre barattato un po' di felicità per un po' di sicurezza»
[Sigmund Freud]

Essere in costante ricerca di una felicità futura significa affermare che essa non ci appartiene e che quindi non siamo nati come esseri felici. La trattiamo come una meta da raggiungere e mai come uno 'stato di natura'. "Sarò felice solo quando io DIVENTERO' / FARÒ / VIVRÒ / ...".

E se, invece, di andarcela a cercare, fosse lei a trovare noi? E se attirassimo il modo di farla accadere nella nostra vita? E SE FOSSE TUTTO GIÀ QUI?

Durante il workshop faremo un viaggio di scoperta attraverso cinque livelli di felicità; individueremo quello nel quale ci troviamo, e assaporeremo come praticare la via felice, affinché non rimanga solo un sogno o un desiderio. Traceremo, così, e porteremo a casa la nostra New Happiness Road Map!

Quando siete felici, fateci caso
[Titolo del libro di Kurt Vonnegut]



Sono docente e ricercatrice di Psicologia dell'arte presso l'Università Guglielmo Marconi di Roma. Da sempre, appassionata di formazione agli adulti, ho conseguito due master in Specialista della Formazione (2002) e in Cross Skill Trainer (2004), specializzandomi in Creatività, Sviluppo del Potenziale Energetico e Pensiero Laterale. Grazie al mio lavoro, amo far riscoprire alle persone il Capolavoro che è in ognuno di loro.

Tre cose che mi piacciono:

Celebrare la bellezza della vita con il mio lavoro
Stare in compagnia di persone che hanno come regola la libertà
I luoghi, i profumi e i colori della Provenza

Tre cose che non mi piacciono:

L'ignoranza consapevole
L'arroganza in tutte le sue forme
L'ingratitude

Ore 12:00 Plenaria: **Il Jazz, chiave della felicità** a cura di **Massimo Nunzi**

Si può pensare che la felicità possa essere progettata a tavolino? Che le emozioni possano essere provocate artificialmente? Che qualcuno sia così bravo a manipolare i nostri percorsi emotivi da portarci a piangere, gioire, arrabbiarci con delle semplici tecniche? Sì, certo, l'hanno sempre fatto tutti gli artisti. Hollywood in particolare è stata ed è ancora oggi una fabbrica dell'emozione perfetta. Massimo Nunzi, con il sostegno del chitarrista Francesco Poeti ci fa capire come, attraverso l'analisi del pluripremiato film *LA LA LAND*.



Compositore, arrangiatore e trombettista, realizza musiche originali per cinema, televisione, radio e live.

Tre cose che mi piacciono:

Che qualcuno non mi chieda cosa mi piace, meglio scoprirlo vivendo

Tre cose che non mi piacciono:

Che qualcuno mi chieda cosa mi piace, meglio scoprirlo vivendo

Ore 13,00: pranzo

Sezione speciale giornalismo

- *Sociologia della felicità* (di Domenico De Masi) – ore 14.30
- *Cronaca non fa rima con felicità* (di Giovanni del Giaccio) – ore 16,30
- *Ho visto anche zingari felici* (di Paolo Butturini) – ore 17,30
- *Gli strumenti della creatività* (I.Dell'Aquila, H.Jaoui, T.Mongelli) – ore 18,30

Ore 14,30: Plenaria: **Sociologia della felicità** a cura di **Domenico De Masi**



La felicità è un'aspirazione perenne che consiste nel bisogno di combattere e vincere sette grandi sfide poste dalla natura alla cultura: la sfida della miseria, della fatica, del dolore, della noia, della solitudine, della bruttezza, della morte. Come dice Carlo Marx, di cui nel 2018 ricorre il duecentesimo anno dalla nascita, "l'esperienza definisce felicissimo l'uomo che ha reso felice il maggior numero di altri uomini... Se abbiamo scelto nella vita una posizione in cui possiamo meglio operare per l'umanità, nessun peso ci può piegare, perché i sacrifici vanno a beneficio di tutti; allora non proveremo una gioia meschina, limitata, egoistica, ma la nostra felicità apparterrà a milioni di persone, le nostre azioni vivranno silenziosamente, ma per sempre".



Domenico De Masi è professore emerito di Sociologia del lavoro presso l'Università "La Sapienza" di Roma dove è stato preside della Facoltà di Scienze della Comunicazione.

È autore di alcuni saggi sul lavoro, la città, i modelli di società. Il suo ultimo libro è *"Il lavoro nel XXI secolo"* (Editore Einaudi, pp. 822, euro 24).

Tre cose che mi piacciono:

Amare
Studiare
Giocare

Tre cose che non mi piacciono:

Assistere alle disuguaglianze
Guardare cose sgradevoli
Discutere con gli incompetenti

Cronaca non fa rima con felicità

Workshop a cura di Giovanni Del Giaccio

La cronaca è l'antitesi della felicità? Così, su due piedi, sì... Ma se fai cronaca, soprattutto in provincia, affronti le vicende che capitano a tutto tondo e qualche volta la "bianca" ti fa raccontare storie piacevoli. Poche, ma ci sono. Quante volte il termine felicità viene pubblicato su un quotidiano? E in quale contesto? Dall'indicazione quantitativa all'esperienza in una redazione.

Quando arrivo io è sempre tardi. Trovo morte, disperazione, scandali, truffe. Se va bene furbizie durate troppo a lungo. A volte, invece, riesco a raccontare belle storie. Quelle che normalmente non "fanno" notizia. Eppure...



Giornalista professionista, redattore del quotidiano il Messaggero, mi occupo principalmente di sanità e cronaca. Laureato in Sociologia a "La Sapienza" di Roma, sono tornato a studiare di recente per il corso in "Comunicazione scientifica e biomedica" della stessa università. Ho iniziato la professione giovanissimo: prime collaborazioni con l'emittente Radio Omega Sound di Anzio - la mia città - poi diverse esperienze professionali tra le quali Latina Oggi, La Provincia e la fondazione del settimanale Il Granchio. Sono stato corrispondente Ansa da Latina e provincia per dieci anni, ho scritto un libro-inchiesta sullo scandalo del sangue infetto in Italia, sono stato fiduciario dell'associazione Stampa Romana a Latina e consigliere nazionale dell'Unione cronisti. L'ultima sfida? Con il movimento #unaltracittà

provo a diventare sindaco di Anzio. Comunque vada, resto un giornalista e anche se eletto porterò con me curiosità, passione e rigore.

Tre cose che mi piacciono:

Il mare
Il baseball
Le belle sorprese

Tre cose che non mi piacciono:

L'ipocrisia
La noia
I pomodori

Ho visto anche zingari felici

Workshop a cura di Paolo Butturini

Il tema del workshop è l'influenza negativa degli stereotipi nell'informazione: il caso dei Rom, Sinti in Italia. Cercheremo di illustrare come l'uso stereotipi (a partire dalle definizioni "Nomadi" e "Zingari") influenzino il modo di raccontare fatti di cronaca e le analisi che riguardano queste etnie. L'obiettivo è ristabilire un quadro corretto delle informazioni e degli strumenti che servono per parlare dei Rom in particolare, ma più in generale per sfuggire alla dittatura dello stereotipo.



Giornalista professionista da oltre 35 anni, ho lavorato per testate quotidiane e periodiche (nazionali e locali) come Il Gazzettino, Epoca, Il Corriere della Sera, La Gazzetta dello Sport. Sono vicesegretario nazionale della Federazione Nazionale della Stampa, sindacato unitario dei giornalisti italiani

Tre cose che mi piacciono:

La verità
L'autenticità
La scrittura

Tre cose che non mi piacciono:

La falsità
L'ipocrisia
L'ignoranza

Gli strumenti della creatività

Workshop a cura di Isabella Dell'Aquila, Tito Livio Mongelli e Hubert Jaoui

Per gestire le situazioni e la nostra vita abbiamo a disposizione due strumenti altrettanto importanti: l'intelligenza deduttiva, per capire contesti stabili e semplici e applicare soluzioni note, derivate dall'educazione e dall'esperienza e l'intelligenza creativa, per inventare soluzioni che nessuno ci ha ancora insegnato.

Purtroppo questa capacità, insita potenzialmente in ognuno di noi indipendentemente dall'età, dal sesso, dalla razza o dalla condizione sociale, non è stata favorita dai nostri genitori e dai nostri insegnanti ... anzi, in alcuni casi, è stata addirittura repressa!

Per noi essere creativi non significa solo inventare qualcosa di nuovo o essere originali per forza, ma essenzialmente trovare soddisfazione nell'utilizzare al meglio le nostre potenzialità.

E questa capacità, è a portata di mano di ciascuno di noi! Potremo accorgerci dei benefici che ci apporta perché svincola la nostra mente dai condizionamenti acquisiti.

Scoprirete, tramite alcuni strumenti, piacevoli e semplici, che il pensiero creativo diventa benessere mentale e fisico in quanto si propone come alternativa valida ad escludere i pensieri negativi che limitano la capacità di esplorare il mondo interiore per utilizzare appieno le nostre multiformi capacità.



Isabella Dell'Aquila

Laureata in lingue straniere, ha insegnato per molti anni e altrettanti supporta e supporta Hubert Jaoui. Specializzata nell'applicazione delle tecniche e delle metodologie creative, realizza ricerche quali-creative di innovazione e tiene sessioni di creatività applicata e seminari in azienda. E' co-autrice con Hubert Jaoui di due libri sulla creatività applicata e con Alessandra Ferri di "Benvenuta Creatività", dedicato ai bambini e al gioco.

Tre cose che mi piacciono:

L'umorismo
Mettermi gli occhiali degli altri
Vagabondare

Tre cose che non mi piacciono:

Non vedere oltre il proprio ombelico
Preparare la risposta ancor prima di aver ascoltato l'altro
I calzini corti



Tito Livio Mongelli

Ho cercato per tutta la vita di trasformare in lavoro le cose che mi interessavano e ora forse voglio fare le cose che mi interessano e basta! Sono imprenditore quel tanto che basta, viaggiatore nelle idee, nei progetti e anche nei vari paesi del mondo. Presidente del Consorzio Lavoro e Ambiente e di Createca, amministratore unico di galileo.it srl e di Sistemi Innovativi srl.

Tre cose che mi piacciono:

Sempre aperto a un'idea nuova e a un vino invecchiato
Trasformare una disavventura in un'avventura
Immergermi in un libro o in un grande amore (o in tutti e due)

Tre cose che non mi piacciono:

La violenza e la guerra
L'inganno e la falsità
Il denaro come strumento di controllo e di potere

Ore 16,30: pronti? Si parte!

A quale dei seguenti workshop vorrei partecipare?

I filosofi della felicità

Workshop a cura di Hubert Jaoui e Lorenzo Mercurio

Cos'è il sapere? Vi è in esso una relazione con quella che chiamiamo felicità?

Comprendere insieme la necessità del conoscere ma anche del suo superamento. Partiremo dall'amore e della sua connessione con la felicità. Vedremo il ruolo della filosofia nelle vite dei nostri giorni caratterizzate dall'estrema e necessaria velocità delle nostre azioni: il recupero della riflessione come ponte verso l'emotività e la capacità critica, ormai, sempre più assente. Insieme conosceremo quella che è stata e continua ad essere la scomparsa dei nostri valori che ci hanno caratterizzato come esseri viventi e sociali per innumerevoli secoli. Il dirigersi dei nostri occhi, giorno dopo giorno sempre di più, verso il mondo dell'apparenza e del superfluo e il ripiegarsi dell'individualità virtuale nel proprio guscio. Ad essa contrapporremo la possibile nascita di una nuova soggettività tesa verso la socialità e verso ciò che è altro rispetto a noi perché come affermava Kierkegaard: la porta della felicità si apre verso l'esterno.



Sono Lorenzo Mercurio e ho 21 anni. Ho conseguito la maturità scientifica al Manfredo Azzarita di Roma, dove ho condotto circa cento ore di diretta radiofonica, interagendo con intellettuali e personaggi di rilievo del panorama nazionale italiano.

Attualmente laureando in filosofia e studente di storia per l'abilitazione all'insegnamento. Nel 2017 ho partecipato alla realizzazione dello spettacolo "Il Capitale di Marx" come consulente scientifico per la compagnia teatrale del "Teatro due Roma" in collaborazione con Enciclopedia Treccani e Teatro Argentina.

Amo il miglioramento e la crescita. Al mio carattere introverso e timido si associa tuttavia una grande attività propositiva e sociale.

Tre cose che mi piacciono:

La pasta
Lucio Battisti
Il pensiero poetante

Tre cose che non mi piacciono:

Il consumismo
I disonesti
I luoghi affollati

Può un messaggio pubblicitario dirsi “felice”?

Workshop a cura di **Simone D’Alessandro**

Il titolo gioca con l’evidente doppio senso della parola felice:

- Felice nel senso di “ben riuscito”, quindi efficace dal punto di vista strategico o semantico.
- Felice dal punto di vista della capacità di creare armonia tra colui che deve promuovere qualcosa e colui che deve consumarla.

Passando in rassegna una serie di esempi di campagne famose del passato e del presente, cercheremo di dimostrare perché alcuni messaggi hanno conquistato il consumatore e altri no.

Valuteremo, assieme ai partecipanti del workshop, se questi messaggi che hanno avuto successo, continueranno ad averlo in futuro.

Scopriremo, per gioco, che i confini tra ATTENZIONE, INTERESSE, DESIDERIO, AZIONE sono labili, a volte nulli e sempre dominati dalla volontà di aprirsi al mondo.

Concluderemo, forse sul serio, che per creare messaggi felici dovremmo annullare i confini tra chi comunica per promuovere e chi acquista per consumare.

Quindi, la felicità di un messaggio pubblicitario dovrebbe nascondersi dietro la volontà di avvicinare i mondi di chi produce con quelli di chi consuma! Oppure no?



Formatore, Sceneggiatore, Copywriter e Project Manager. Docente universitario di Sociologia e Dottore di Ricerca in Scienze Sociali presso Università G. d’Annunzio di Chieti-Pescara.

Responsabile Ricerche di Hubruzzo Fondazione Industria Responsabile. Coordinatore del progetto di ricerca nazionale TUR.N. 2.0, promosso dal Polo d’Innovazione dei Servizi Avanzati della Regione Abruzzo.

La Creatività nelle organizzazioni e la comunicazione strategica in ambito aziendale sono i filoni principali delle sue ricerche.

Tra le sue 52 pubblicazioni *Creatività: Normalissima improbabilità? Per un dialogo sociologico tra problema e soluzione*,

Aracne, 2010 con prefazione di De Masi. Tra i suoi romanzi: *Volevo solo il vento in faccia*, Palomar, 2006; tra i suoi atti teatrali: *Atti unici d’amore scortese*; *Trilogia del dramma burocratico*; Tra i suoi libri creativi: *Vinosophia-Vinofollia, la bevanda di bacco e il pensiero creativo*, Carsa Edizioni, 2006.

Tre cose che mi piacciono:

Ballare fino allo sfinimento

Scrivere quando ho qualcosa da dire

Innamorarmi nuovamente di ciò che già conosco

Tre cose che non mi piacciono:

Che Ripetermi (una prassi che, tuttavia, non riuscirò mai ad evitare del tutto)

Compilare modelli burocratici, form-on-line e campi excel

Fare una parola di meno

Ore 18,30: pronti? Si parte!

A quale dei seguenti workshop vorrei partecipare?

Essere amati o essere se stessi?

Un dilemma per la felicità

Workshop a cura di Elena Dragotto e Manuele Messineo

Poter esprimere se stessi, seguendo i propri desideri e le proprie passioni, ci rende indubbiamente felici. Spesso però, la necessità di essere amati, approvati e riconosciuti, ci impedisce di realizzare i nostri sogni, o addirittura, nel tempo, non sappiamo più quali siano.

Partecipando al workshop avrai l'opportunità di sperimentare e di ricevere chiavi di lettura e strumenti che ti permetteranno di uscire dal dilemma e fare un ulteriore passo verso te stesso, con amore e rispetto per chi sei.

Porta con te dei calzini antiscivolo.



Elena DDV Dragotto

Sono nata a Roma e qui mi sono laureata in Psicologia. Sono counselor relazionale supervisor Voice Dialogue, ho fondato l'Istituto HeskaiHer e dirigo la Scuola di counseling Voice Dialogue dell'Istituto. Sono specializzata in gruppi di autostima ed empowerment rivolti alle donne. Mi sono formata in Costellazioni Familiari e in Musicosophia, l'ascolto cosciente della musica. Amo e rispetto il mio lavoro.

Tre cose che mi piacciono:

I film e le storie
Il rock
Gli esseri umani

Tre cose che non mi piacciono:

Il baccalà
La musica e i balli latini
La violenza sulle Donne



Manuele Messineo

Sono nato a Roma e qui mi sono laureato in Ingegneria Meccanica. Dal 2000 in poi mi specializzo come formatore alla gestione costruttiva dei conflitti interpersonali, come facilitatore dei processi decisionali nei gruppi e come counselor relazionale Voice Dialogue.

Negli stessi anni, praticando la sottile arte del funambolismo professionale, lavoro come consulente organizzativo, Risk Manager e Project Manager di progetti europei.

Tre cose che mi piacciono:

Mangiare e bere in compagnia
Il viaggio
Il Jazz anni '50

Tre cose che non mi piacciono:

La coratella
La chiusura verso l'altro
L'hard rock

La città ideale e la felicità reale

Workshop a cura di **Giovanni Papi**

L'Eden è il primo luogo ideale dell'umanità e Caino diviene il primo creatore della civiltà urbana, uccidendo il fratello nomade, che non concepisce la terra come proprietà. Un viaggio spericolato nei modelli spaziali e ideali, dalle Città bibliche alla Gerusalemme Celeste, dalle città ideali del Rinascimento alle utopie urbane dell'era moderna. Nella loro ideazione e formazione, nei loro confini, nell'interno" ed nell'esterno": città come luogo di incontro, di confronto, di conflitti e come emanazione del "Corpus delle Leggi". In Agostino la "forma mentis" e la "forma urbis" sono il frutto dell'inquietudine dell'uomo incapace di amore gratuito. Il "Buon Governo" del Lorenzetti, Masaccio e Piero della Francesca. Le città ideali del Rinascimento, Urbino, Ferrara, Mantova, Sabbioneta, Palmanova... L'Utopia di Tommaso Moro. Lo spazio scenico barocco e la "Ville" moderna. Le piazze Metafisiche e la necessità di sentirsi ovunque "a casa". Promuovere una configurazione della "città ideale" che è in noi, per una "felicità reale" e possibile. Abbattere mura e "campanilismi" ed usare occhi e materiali che non ostacolino la libera percezione.



Artista e Storico. Alla sua ricerca estetica, inizialmente di tipo concettuale e minimale, segue la convivenza di una astrazione pittorica, fino alla riscoperta di un linguaggio lirico e gestuale: mediazione fra Arte, Natura. Lavora contemporaneamente, subendo e studiando da sempre il fascino della scultura monumentale, a progetti scultorei e ambientali con bozzetti e ideazioni che investono il paesaggio urbano: tra memorie storiche e visioni contemporanee. Da sempre accompagna la sua ricerca con attività didattica e di promozione culturale, curando gli incontri dedicati all'Eredità del Novecento. Dialogo fra

le Arti. Nel corso del tempo ha avuto una fitta partecipazione a numerose mostre collettive e personali, dalla precoce presenza alla concitata e vitale Quadriennale di Roma del 1975 "La Nuova Generazione", alla 54° Biennale di Venezia del 2011. Recentemente nel 2018 è stato invitato dal Museo Bilotti della Soprintendenza Capitolina a proporre un suo progetto espositivo.

Tre cose che mi piacciono:

Bici tra gli alberi
Il sole e il vento sulla faccia e tra i capelli
Il profumo di caffè

Tre cose che non mi piacciono:

Le cose inquinate
La sciatteria
Gli odoracci

Ore 20,00: cena

Ore 21,30 Plenaria:

Creare, gestire e sviluppare il buon umore a cura di **Gianni Ferrario**

con una introduzione medico-scientifica di **Adolfo Panfili**

Spettacolo interattivo in cui è il pubblico che diventa il vero protagonista. I partecipanti vengono coinvolti facendoli interagire non solo emozionalmente, ma anche con l'espressione del corpo e la gestualità, attraverso esercizi di "risata di cuore", tecniche di espressione teatrale, canto, tecniche di visualizzazione e concentrazione, performances giocose e gioiose al ritmo di musiche incalzanti. Un atteggiamento positivo, che le nostre cellule registrano e ricordano nel tempo, innestandosi nelle singole azioni della vita quotidiana.

Un efficace e divertente allenamento, giocato sul filo di una sana auto-ironia, che ci aiuta a capire l'importanza, nelle varie occasioni della vita quotidiana, di percorrere il *circuito del cuore*, quello dei pensieri e delle emozioni positive e armoniche, che determinano un salto di qualità in termini di energia.



Gianni Ferrario è stato manager di importanti aziende. Da più di trent'anni pratica e insegna la meditazione profonda. Ha elaborato per le aziende la metodologia ***Energia del Buon Umore***© che sviluppa la ***Corporate Energetic Synchronization*** per vivere l'unità mente-cuore e portare più pienezza e felicità nella propria vita e nei team di lavoro.

Si definisce un giullare zen ® ***FelicitAttore*** che conduce i partecipanti dei suoi WorkShow in un percorso affascinante che sviluppa l'Intelligenza *del cuore*, portando una ventata di energia rigenerante grazie a tecniche

originali e coinvolgenti che aprono i canali della comunicazione e delle emozioni.

È autore del libro "Ridere di cuore – il potere terapeutico della risata" – Ed. Tecniche Nuove, citato dal quotidiano *La Repubblica* tra i *best seller* 2012 nel settore del benessere; è stato tradotto per i paesi di lingua spagnola con il volume "Reir de corazón" – Ed. Terapias Verdes. A luglio 2016 è uscita una edizione in lingua inglese, ampliata ed arricchita di nuovi capitoli, dal titolo **Laugh Love Live – You deserve a joyful life**

Tre cose che mi piacciono:

Contemplare

Cantare

Ridere

Tre cose che non mi piacciono:

I conflitti

Le polemiche

L'insincerità

Adolfo Panfili medico-chirurgo, è padre della Medicina Ortomolecolare Italiana.

Domenica 10 giugno

Ore 8,00: prima colazione

Ore 9,00: pronti? Si parte!

A quale dei seguenti workshop vorrei partecipare?

Le parole della felicità

Workshop a cura di **Paola Mazzetti**



Paola Mazzetti vive a Roma, dove svolge da molti anni corsi di "attivazione creativa" individuali e di gruppo, quali ad esempio pittura spontanea e teatro. Le sue esperienze nel campo della psicologia sono iniziate con Ernest Bernhard e la dottoressa Erba Tissot, entrambi junghiani, e sono proseguite poi con il gestaltista americano Barry Simmons. Conduce laboratori di gioco nelle scuole.

Tre cose che mi piacciono:

La scoperta
Gli spaghetti
Stare sotto un albero

Tre cose che detesto:

La noia
Il calcolo
Il disamore

La felicità off line

Workshop a cura di **Letizia Gallacci** e **Hubert Jaoui**

La sfida della solitudine

In un mondo costantemente interconnesso sembra impossibile scollegarsi dalla tecnologia, anche per poche ore, senza avere la sensazione di essere in isolamento su Marte. L'uso smodato dei social e di altri strumenti di comunicazione ha trasformato i mezzi in fine, riempiendo apparentemente spazi vuoti ed acuendo in molti casi la solitudine. La realtà in cui viviamo non è più solo fisica ma anche virtuale ed è legittimo chiedersi se ciò ci rende più felici. Nel caso la risposta sia negativa, o parzialmente negativa, scopo del workshop sarà capire insieme come invertire questa rotta nella nostra vita quotidiana per godere al 100% della realtà che ci circonda.



Nasco in Toscana, ho annusato l'Emilia Romagna durante gli studi universitari in Scienze Internazionali e poi ho scelto di vivere a Roma. Qui ho potuto appagare due grandi passioni: il teatro e la politica, che occupa gran parte del mio tempo. Amo viaggiare, soprattutto per raggiungere i tanti amici che viaggiano all'estero, e poi tornare con la valigia piena di nuove idee ed esperienze. Sono convinta che i buoni cittadini di domani saranno il frutto della nostra capacità di reinventare il presente.

Tre cose che mi piacciono:

Il caso
Le ciliege
Scegliere il silenzio

Tre cose che detesto:

L'invidia
Il cemento
Chi discrimina

Benvenuta asimmetria!

Workshop a cura di Silvia Motta

E' immaginabile un mondo senza violenza, senza guerre, senza bisogno sopraffazione?
Su quali spunti o esempi attuali possiamo far leva per coltivare questa immaginazione?

Con la semplicità delle tecniche creative e l'intelligenza dei partecipanti al workshop, affronteremo il tema con un approccio originale. Cioè, a partire dall'asimmetria che caratterizza i sessi (e dall'ordine gerarchico che, a causa di tale asimmetria, si è storicamente instaurato) cercheremo i nessi tra le trasformazioni in corso nel mondo femminile e le aspirazioni di tutte/i per un mondo più giusto e più bello.

Obiettivo: Scoprire come un nuovo equilibrio nei rapporti donne-uomini sia una promessa di maggior felicità per tutte/i e ipotizzare nuove risposte personali e sociali.



Laureata in sociologia, opera nell'ambito della formazione, della consulenza, della ricerca sociale e di marketing. Specializzata nell'applicazione delle tecniche e delle metodologie creative concepisce e gestisce progetti finalizzati all'innovazione aziendale.

Attiva nel movimento delle donne dagli anni '70, collabora con la Libreria delle donne di Milano.

Tre cose che mi piacciono:

Il nipotino Teo

L'orto che coltivo

I confronti con Giovanni (mio marito) a tavola

Tre cose che non mi piacciono:

L'a sciattezza (prevalente) del linguaggio giornalistico

Le promesse elettorali

Il populismo

La felicità porta ricchezza!

Workshop a cura di Rossella Martelloni

La nostra felicità è un diritto-dovere ma ci sono insospettabili trappole che ci impediscono di realizzarci. In questo workshop assaggeremo i passaggi chiave di un percorso di coaching per l'espressione delle nostre potenzialità. Smaschereremo i luoghi comuni come "i soldi fanno la felicità", sveleremo gli elementi insospettabili, individuali e sociali, che influenzano il nostro rapporto con il denaro, per catturare i segreti di un percorso verso la felicità, l'autorealizzazione e il successo.



Rossella Martelloni è esperta in coaching e formazione, ha seguito nella sua carriera i percorsi di crescita di circa 25.000 persone. E' consulente di importanti aziende italiane. Collabora con università ed è autrice di pubblicazioni su tematiche di sviluppo delle persone. Come life e business coach affianca le persone per il raggiungimento dei loro obiettivi, lo sviluppo delle loro potenzialità, il perseguimento della loro felicità. Le sue passioni sono le persone, il teatro e lo spettacolo.

Tre cose che mi piacciono:

Le persone
La bellezza
La gioia

Tre cose che non mi piacciono:

La mancanza d'amore
I luoghi comuni
L'eccesso di regole

Ore 11,00: pronti? Si parte!

A quale dei seguenti workshop vorrei partecipare?

Scent of happiness, intrecciando Uroburos

Workshop a cura di **Paolo Cannavò**



Il mio percorso tocca i sistemi “ambiente/ tecnologie/ investimenti”, i progetti complessi, l’innovazione, anche in relazione alla Creatività. I contenuti e i significati specifici vengono proposti e approfonditi sia con Seminari e Workshop, ad esempio presso alcuni Ordini provinciali degli Ingegneri, sia con interventi didattici in Master di Secondo Livello o Dottorati di Ricerca presso alcune Università Italiane. Sono membro della Giunta Nazionale FEDERMANAGER, Vicepresidente Vicario CEC Confédération Européenne des Cadres www.cec-managers.org, Vicepresidente FECC Federazione Europea dei Manager delle Costruzioni. Ho collaborato e collaboro con diverse Associazioni. Sono autore di numerosi studi e articoli.

Tre cose che mi piacciono:

Camminare a/nel sole

Palindromi

Lo zenzero

Tre cose che non mi piacciono:

Il leaderismo viscerale,

Le trasmissioni di cucina in TV,

... “potrei, ma non voglio” ...

Felicità e insegnamento: il ruolo del professore

Workshop a cura di **Marco Stancati**

Oggi la Scuola, l'Università devono condividere il ruolo di luoghi della cultura e dell'apprendimento con molti altri (on e off line: Festival, Eventi, Siti, Piattaforme, MOOC, Fablab, Ted Conference...). Con questi nuovi cenacoli occorre entrare in relazione e condivisione, per raggiungere l'obiettivo di sempre di ogni "maestro": l'allievo deve imparare a imparare. In questo percorso la felicità sta nel far emergere una passione, interrogarsi su una visione, individuare nuovi metodi, apprendere dal processo di maturazione degli allievi.

Condivideremo una metafora: le aule non si misurano più in metri quadrati ma in pixel
Condivideremo il senso della felicità dell'insegnare: cosa l'esalta, cosa la cancella
Porteremo a casa la felicità dell'altro (tutta, un frammento, un'intuizione) o anche refoli di condivisione



Libero comunicatore d'impresa, curatore di eventi, docente alla Sapienza di Roma. Talent scout di manager e artisti, sto progettando insieme a un antropologo e uno psicoanalista un singolare evento basato su un gruppo di dieci creativi chiusi per una settimana in un castello.

Esistenzialmente: plurinonno, condivido la vita con una moglie, due figlie, due generi, cinque nipoti, una boxerina e amici antichi e recenti.

Tre cose che mi piacciono:

Un'infinità, non mediabile (sarebbe troppo faticoso) in una graduatoria

Tre cose che non mi piacciono:

La retorica dei sogni

L'inconsistenza della maggior parte dei politici

Gli squittii della Littizzetto

La (in)felicità dei piaceri incerti

Workshop a cura di Gaetano Fasano

Richard Easterlin, professore di economia all'Università della California meridionale nel 1974, a seguito di alcuni suoi studi sulla crescita economica concluse che nel corso della vita la felicità delle persone dipende molto poco dalle variazioni di reddito e di ricchezza. Il paradosso (di Easterlin) dice che, all'aumentare del reddito, e quindi del benessere economico, la felicità umana aumenta fino a un certo punto per poi cominciare a diminuire, seguendo una curva a U rovesciata. Partendo da questo assunto, il workshop si propone di indagare bisogni e piaceri per valutarne l'intensità e individuare i beni più idonei a soddisfarli, fino a indurre uno stato di felicità.



Ricercatore ISFOL/INAPP, sono stato per 7 anni presidente dell'associazione culturale Createca. Collaboro con le società Gimca ed Europartners. Facilito incontri di lavoro e convention utilizzando svariate tecniche (PAPSA, GOPP, Open Space Technology, World Café). Faccio docenza su argomenti quali: la comunicazione efficace, tecniche di *problem solving*, strumenti di facilitazione e animazione creativa di gruppi di lavoro, euro progettazione, *Project Cycle Management*. Sono sommelier e insegnante certificato di Yoga Kundalini.

Tre cose che mi piacciono:

Le piccole scoperte dei bambini
Il silenzio della mente in meditazione
L'umiltà di chiedere scusa quando si è commesso un errore.

Tre cose che non mi piacciono:

L'egomania,
Il qualunquismo,
I film in cui comprendo facilmente la trama.

Il corpo felice

Workshop a cura di **Alessandra Ferri**

Un workshop esperienziale per individuare, risvegliare e rafforzare nel corpo le sensazioni ed emozioni legate alla felicità.

Breve descrizione del workshop

Attraverso esercizi individuali e di gruppo proviamo a definire cosa vuol dire essere felici nel proprio corpo. Nella nostra cultura si è dato il primato al *pensiero (Cogito ergo sum)* ma la felicità non è un pensiero ma un movimento, una sensazione interiore, un respiro diverso. Con visualizzazioni e movimenti proveremo a individuare e attutire i freni che la nostra educazione corporea ci impone nel sentire e dimostrare la felicità e a rievocare quelle sensazioni pure che sono ancora dentro ognuno di noi e nel gruppo.



Psicologa, interessata a tutto quello che ci permette di ridare corpo al corpo, di riportare l'attenzione al nostro organo principale e di ritrovare il piacere e il benessere di essere vivi.

Tre cose che mi piacciono:

Dormire

Gli alberi

La gentilezza degli sconosciuti

Tre cose che non mi piacciono:

La vergogna

La sfortuna

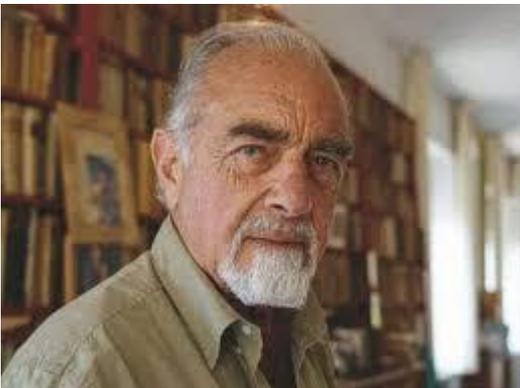
Le automobili

Ore 13,00: pranzo

Ore 15:30 Plenaria:

“Solo la ricerca ha senso” a cura di **Roberto Vacca**

*Felicità raggiunta, si cammina
per te sul fil di lama.
Agli occhi sei barlume che vacilla,
al piede, teso ghiaccio che s'incrina;
e dunque non ti tocchi chi più t'ama.
Se giungi sulle anime invase
tristezza e le schiari, il tuo mattino
è dolce e turbatore. come i nidi delle cimase.
Ma nulla paga il pianto del bambino
a cui fugge il pallone tra le case.
(Eugenio Montale)*



Sono laureato in Ingegneria Elettronica e libero docente in automazione e calcolo (Università di Roma) e docente di Computer, ingegneria dei sistemi, gestione totale della qualità (Università di Roma e Milano). Fino al 1975 sono stato direttore e tecnico di un'azienda attiva nel controllo computerizzato di sistemi tecnologici. Quindi consulente in Ingegneria dei sistemi (trasporti, energia, comunicazioni) e previsione tecnologica.

Tengo seminari sugli argomenti citati e ho realizzato numerosi programmi TV di divulgazione scientifica e tecnologica.

Ore 17:00 Plenaria

Cosa mi porto a casa?