



ROBA DA MATTI

Prendersi cura della mente significa anche prendersi cura del lavoro

Cos'è

“**Roba da matti**” è un format ideato dagli autori **Giovanna Donini** e **Andrea Midenà** insieme alla psicoterapeuta **Claudia Gambero**.

È un intervento pensato per **aziende** che unisce **formazione psicologica** e **comicità consapevole** per affrontare, con leggerezza e profondità, temi centrali del benessere organizzativo.

Perché funziona in azienda

Sul palco (o in aula), in un fluido alternarsi di **riflessioni**, **storie personali**, **ironia** e **confronto diretto**, il format:

- abbassa le difese e rende i temi “difficili” più accessibili
- favorisce un dialogo autentico e non giudicante
- aiuta a riconoscere segnali e dinamiche che impattano su performance, clima e retention
- porta strumenti e linguaggi utili per costruire una **cultura del benessere**



Temi affrontati

Con un taglio pratico e umano, si lavora su:

- **stress** e sovraccarico
- **ansia** e pressione da prestazione
- **burnout** e segnali precoci
- **gestione delle emozioni** nei contesti di lavoro
- promozione di una **cultura della salute mentale**

Chi c'è sul palco

- **Claudia Gambero** – psicoterapeuta e formatrice esperta in benessere organizzativo: guida persone e team nel riconoscere i segnali di stress e nel costruire un equilibrio sano tra performance e cura di sé.
- **Giovanna Donini** e **Andrea Midena** – autori TV e teatrali specializzati in comicità: usano l'ironia per raccontare la fragilità, abbattere tabù e aprire spazi di confronto.
- *Opzionale:* può affiancarsi anche **un comico o una comica**, per amplificare la componente narrativa e di ingaggio.

Modalità e formato

- **Live sul palco** (evento aziendale, convention, kick-off, festival interno)
- **In aula** (formazione, workshop, percorsi wellbeing)

Il format è progettato per essere **coinvolgente, adattabile** e coerente con i linguaggi HR.



Output per l'azienda

Al termine, i partecipanti portano via:

- maggiore consapevolezza dei segnali di stress e burnout
- un linguaggio comune per parlare di benessere senza stigma
- spunti pratici per prendersi cura di sé e delle relazioni di lavoro
- un'esperienza memorabile che rafforza il messaggio: **benessere = sostenibilità della performance**

Tagline

Prendersi cura della mente significa anche prendersi cura del lavoro.