



Curso:
Risoterapia

Son muchos los estudios que avalan el poder de la risa y el cultivo de la alegría como potenciadores de nuestro bienestar, como recurso para una sana gestión del estrés y como aliados de nuestro sistema inmunológico. Es decir, que el entrenamiento y el fomento de la alegría y la risa, parecen ser una apuesta razonable y poderosa para nuestro cuidado y equilibrio emocional y psicológico, al tiempo que ayuda y fomenta la cohesión y la mejora de las relaciones en los equipos humanos. Es por ello, que este taller se presenta como una propuesta práctica para su entrenamiento y su puesta en marcha como recurso terapéutico y de cohesión grupal.

Dirigido a

Esta propuesta está planteada para organizaciones que quieran trabajar la cohesión grupal y ofrecer espacios para la liberación del estrés y la tensión a través de un marco lúdico. Con un número de participantes de entre 10 a 20 personas. En cuanto a las condiciones del espacio, para su realización se necesita un aula amplia y diáfana.

Programación

Esta formación está preparada para hacerse en una sesión de 2'5 horas.

Metodología

Será eminentemente vivencial y participativa, desarrollando para ello dinámicas grupales y juegos de expresión, imitación e improvisación.

Objetivos

- Crear un marco lúdico para la cohesión de equipos y la liberación de estrés a través del juego y la risa.
- Reflexionar sobre las consecuencias de cultivar el optimismo y la risa en nuestra vida personal y profesional.

Contenido

“El ser humano tiene un arma verdaderamente eficaz, la risa”
Mark Twain.