

RISO TERAPIA

OBJETIVOS

Aprender a generar la risa llana y franca en cualquier momento.

Tomar conciencia y estar abierto a otras posibilidades más alegres y beneficiosas en cada momento de la vida.

METODOLOGÍA

Intervenciones breves del formador y siempre participativas.

Dinámicas e intervenciones activas de todos los participantes.

Teoría combinada con ejercicios prácticos.

Aplicación de técnicas psicológicas y teatrales.

Tareas intersesiones para afianzar las habilidades adquiridas en sala.

Comentarios y experiencias tras cada dinámica.

DIRIGIDO A:

A todas las personas que deseen aprender a beneficiarse de su estado de ánimo y ver la vida desde una perspectiva más optimista, que le ayudará a ser feliz y afrontar mucho mejor los problemas, además de fortalecer las relaciones sociales y profesionales.



PROGRAMA

MÓDULO 1

1. INTRODUCCIÓN A LA RISOTERAPIA
2. HISTORIA DE LA RISOTERAPIA
3. FELICIDAD
4. RISA COMO TERAPIA
5. MEMORIA Y RISA
6. CREATIVIDAD Y RISA

MÓDULO 2

7. EL DESARROLLO DEL SENTIDO DEL HUMOR
8. BENEFICIOS Y OBSTÁCULOS DEL HUMOR
9. EJERCICIOS Y JUEGOS PARA PROVOCAR LA RISA
10. APLICACIONES DEL HUMOR A SITUACIONES REALES
11. ¿CÓMO ENFRENTARSE A LA CRÍTICA INTERNA?

MÓDULO 3

12. TÉCNICAS COGNITIVAS PARA DESARROLLAR EL HUMOR
13. HUMOR Y AUTOCUIDADO: AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD
14. APRENDIZAJE A TRAVÉS DEL HUMOR
15. EL HUMOR EN EL EQUIPO DE TRABAJO
16. LA RISA Y EL HUMOR COMO INSTRUMENTOS TERAPÉUTICOS