

AF | 20236

Risoterapia

Formato: Programado | A medida

DIRIGIDO A

Personas que desean conocer el enfoque de este modelo humanista. Personas que desean formarse en risoterapia y su modo de aplicación. Psicólogos, terapeutas, coaches, educadores, maestros, socioanimadores y otros profesionales que buscan ampliar sus conocimientos con el fin de disponer de otras herramientas para el trabajo con sus clientes y/o grupos.



Duración
6 horas



Modalidad
Presencial

OBJETIVOS

- Mejorar el estado de ánimo y la autoestima.
- Mejorar el sentido del humor.
- Fomentar el pensamiento positivo y la actitud positiva.
- Favorecer la cohesión grupal.
- Adquirir una actitud positiva, alegre y abierta ante la vida.
- Diversión y relajación.
- Disminuir la tensión física, mental y emocional de las personas.

CONTENIDOS

- Presentación e introducción.
- Beneficios de la risa.
- Despertando emociones positivas.
- Trabajo en equipo.
- Autoestima, emociones y pensamiento positivo.
- La comunicación con uno mismo: el dialogo interno.
- El abrazo como metáfora. Abrazos, sonrisas y risas.
- Desbloqueo. Liberar el estrés emocional.
- Efectos del buen sentido del humor en nuestra vida.
- Estrategias mentales para ser más feliz y más efectivo.

Nota: Todos los contenidos podrán adaptarse y/o desarrollarse en función de las necesidades o solicitudes de la empresa y/o los alumnos participantes.