

Risoterapia, Motivación en el Trabajo

Curso

Objetivos

Reforzar, mejorar y favorecer el rendimiento mental y físico, la comunicación, las relaciones personales, la creatividad y el espíritu de equipo, fundamentales para potenciar el rendimiento y la productividad.

Dejar que se diluyan las tensiones, la desidia y que ese tiempo de experimentación y diversión sea un reactivo positivo para cada uno de sus participantes, así como una enriquecedora experiencia a nivel personal y grupal.

Acceder por la risa a una mejor calidad de vida, así como a un enfoque personal positivo de las situaciones.

Dar a conocer la risa como terapia para el crecimiento personal grupal y colectivo.

Conocer las posturas físicas y los estados anímicos que facilitan la risa.

Capacitar en instrumentos y técnicas de acceso a las claves para hacer reír.

Recuperar el placer del juego dejándose llevar de una forma lúdica, abierta y relajada.

Dirigido a

Educadores, miembros de grupos y equipos de trabajo, docentes de centros de educación, directivos, profesionales de la salud, psicólogos y orientadores.

Contenidos

1. RESPIRACION

- Técnicas de respiración primordiales para una adecuada relajación.

2. EXPRESION CORPORAL

- Mediante el movimiento se desbloquea el cuerpo y liberan tensiones, produciendo una agradable relajación corporal.
- Dinámicas, juegos y música, para buscar la diversión, contactar con lo más genuino y recuperar la risa.
- Creatividad.
- Desbloqueo.
- El poder y beneficios de la risa.
- Las emociones positivas.

3. COHESION GRUPAL

- Técnicas grupales de confianza.
- Trabajaremos la desinhibición para crear complicidad y una comunicación óptima entre el grupo.
- Con la risa facilitamos rápidamente la comunicación entre el grupo, favoreciendo el buen ambiente y predisponiendo la positividad.