

CONTROL DE ESTRÉS A TRAVÉS DE LA RISOTERAPIA

Objetivos

- Descubrir el poder de nuestra risa como un gran desencadenante de salud, creatividad y comunicación.
- Favorecer la observación de uno mismo, la escucha interior, para un mayor conocimiento, control y dominio propio de las emociones.
- Tomar conciencia de actitudes y cogniciones negativas que llevan a sentimientos de desmotivación, desvalorización y despertar otros más positivos que sean el motor de nuevas conductas.
- Aprender a expresarnos de forma más abierta y espontánea, dejando de lado las inhibiciones y prejuicios que nos impiden relacionarnos más creativa y plenamente con los demás.
- Mejorar nuestras habilidades personales e interpersonales de comunicación.



Contenidos

Trabajo corporal y emocional: conciencia corporal, tensiones, tono, postura, gestualidad. El movimiento, el baile, el contacto corporal como fuente de goce y comunicación. El lenguaje corporal, el lenguaje de las emociones: a través de dinámicas de Inteligencia emocional y de expresión corporal.

Creatividad, como despertador de la alegría y de la motivación; a través de juegos que fomenten la imaginación y creen nuevos espacios de conocimiento personal e interpersonal.

Técnicas de comunicación e interacción en grupo: dinámicas grupales, ejercicios de escucha verbal y no verbal, situaciones reales e imaginarias; improvisación individual y colectiva. Nuestra voz como medio de comunicación y de expresión de emociones: tono, volumen, melodía. Grito, canto, susurro, suspiro, gemido, carcajada, llanto.

Dinámica de la risa, desbloqueando tensiones desde la carcajada. Entrando en el mundo mágico de los sentidos. Beneficios de la risa. De la risa a la sonrisa de corazón. La risa una filosofía de vida.

Destinatarios: Equipos de trabajo

Duración: 2,5 horas

Lugar: A convenir.

Docente: Psicóloga clínica – docente acreditada del centro de Formación Rey Ardid

Más información e inscripciones:

Centro de formación Rey Ardid. C/Guillén de Castro, 2-4 50018 Zaragoza. Teléfono 976798121
formacion@reyardid.org

