

TALLER RISOTERAPIA

Modalidad:

presencial con una duración 5 horas

Objetivos:

El objetivo de esta formación es la realización de una sesión de risoterapia con divertidas dinámicas de grupo, con juegos y ejercicios totalmente interactivos y participativos.

Contenidos:

- 1.- Crear un ambiente distendido y divertido entre los participantes. Desinhibición, contacto, desbloqueo, diversión en grupo. Todo ello a través de la risa como elemento facilitador, que desata y desbloquea el cuerpo, la mente y las emociones.
- 2.- Facilitar y mejorar la comunicación, la confianza, las relaciones interpersonales y la resolución de conflictos.
- 3.- Ejercitar la risa. Descubrir los beneficios personales a nivel físico, mental y emocional.
- 4.- Desarrollo del sentido del humor.
- 5.- Descubrir los beneficios de la risa a nivel social. La risa como analgésico social. La risa como la distancia más corta entre las personas. La risa como eliminadora de tensiones. La risa como pegamento que une a las personas y los grupos.
- 6.- Mejora del sentimiento de pertenencia al grupo. Mejora del trabajo en equipo.

Se realizarán diversos y amenos juegos basados en la dinámica de la risa, en la dinámica de grupos, en la técnica de la expresión corporal, la dramatización? Con una metodología totalmente activa y participativa, con juegos todo el grupo, juegos en pequeños grupos, en parejas? El ritmo de la sesión varía durante la misma, alternando momentos más ?movidos? con otros más tranquilos, siempre

La manera más sencilla de que crezca
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN
FORMACIÓN**



¿escuchando? el ritmo y las necesidades del grupo en cada momento.