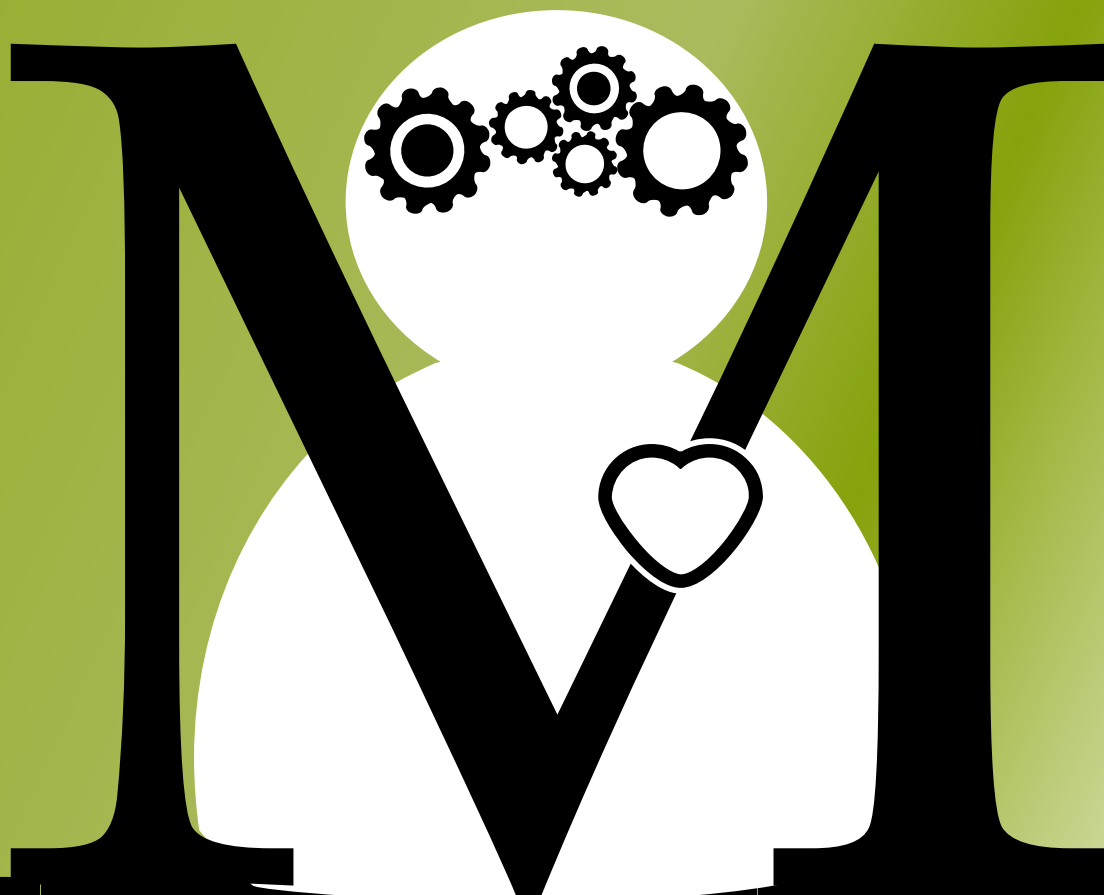


Disfruta el momento presente, fluye a través de las dinámicas vivenciales y contágate de la energía del grupo.

ACTITUD POSITIVA CON LA RISOTERAPIA



CreatiaBusiness



ACTITUD POSITIVA CON LA RISOTERAPIA

PRESENCIAL

DURACIÓN 12 horas

La risoterapia brinda la oportunidad de disfrutar del momento presente y conectar con la emoción de la alegría a través del entrenamiento de la risa como herramienta de crecimiento personal. La risa impulsa nuestra creatividad y mejora nuestro estado físico y mental, lo que ayuda a relativizar los problemas y aprender a mirar la realidad desde una perspectiva más amable y positiva.

Orientado a personas que quieran descubrir el apasionante mundo de la risa y sus beneficios, así como para aquellas personas que quieran disfrutar de más energía, optimismo y alegría en sus vidas.

OBJETIVOS

- Renovar las hormonas del estrés por las del placer
- Disfrutar del momento presente y disipar las preocupaciones
- Descubrir los beneficios de la risa y practicarla día a día, incluso en el trabajo
- Mejorar la autoestima
- Aumentar la positividad

- Subir la energía y mejorar el ambiente personal y laboral
- Favorecer la comunicación y reafirmar los vínculos
- Relajar la tensión psíquica y muscular
- Inspirar la creatividad
- Mantener la esperanza
- Aportar vitalidad y energía e incrementar la actividad cerebral
- Reducir el estrés, la ansiedad y la tristeza
- Reconocer los recursos que nos conectan con la alegría y el bienestar
- Conocer gente nueva y potenciar las habilidades sociales
- Aprender a relativizar los problemas a través de la risa

PROGRAMA CURSO

- ¿Qué es la Risoterapia? ¿Se puede reír sin motivo?
- Beneficios de la risa para el bienestar personal
- Descubrir la risa corporal
- Cómo entrenar la risa y estar disponibles para el disfrute
- Generar energía positiva a través de la risa
- La risa del corazón
- Aprender a reír con confianza y libertad
- Conectar con la actitud positiva
- Aprender a jugar con lo que hay
- Técnicas para liberar tensión y soltar el control
- Respiraciones de la risa
- Dinámicas de relajación para escuchar nuestra propia voz sin juicios
- Ampliar la consciencia propia y grupal

Contamos con un equipo humano altamente cualificado, compuesto por los **mejores expertos de España** en cada materia. Son formadores de vocación, motivados por un clima de aprendizaje continuo, que combina la actividad formativa con el desarrollo de su actividad profesional, garantizando experiencia real en las materias que imparten.

El objetivo de nuestra formación es que sea **innovadora**, aportando **valor y especialización**. Todos los servicios están diseñados para adaptarnos a **su realidad concreta**, desde la gestión de bonificaciones pasando por formación a medida, consultoría de proyectos hasta los valores añadidos que creamos expresamente para usted.

Hemos implantado sistemas que permitan garantizar de forma objetiva la calidad de los servicios que ofrecemos y así lo certifica TÜV RHEINLAND, desarrollando nuestra actividad según la norma UNE-EN-ISO 9001:2008.

SOCIAL MEDIA - GAMIFICACIÓN - RECURSOS
HUMANOS - MINDFULNESS - TECNOLOGÍA Y
SEGURIDAD TIC - IDIOMAS - CURSOS SUPERIORES Y
MÁSTER

C/ Fortuny 3 - 1º Dcha.
28010 Madrid
T. 91 391 44 29
F. 91 771 07 90
info@cretiabusiness.com