

Actitud positiva consciente con Risoterapia

MODALIDAD PRESENCIAL



DESCRIPCIÓN

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

El proyecto **Mente y Vida** está basado en la experiencia, aplicación y práctica de Mindfulness y otras herramientas de salud.

Así nace **Mente y Vida**, creado y desarrollado por el equipo de Creatia Business, con más de 16 años de experiencia en el sector formativo, con el objetivo de acercar a las personas y a las empresas los medios y herramientas que les permitan hacer un cambio en su día a día y así crear una sociedad más sana y justa hacia nuestro entorno.

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.

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.

Mente y Vida
MINDFULNESS

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