

Risoteràpia com a eina d'autoconeixement i reducció de l'estrès

La persona emprenedora

OBJECTIUS:

- Crear situacions que ajudin a alliberar les tensions físiques i emocionals. Disminueix, l'estrès, les tensions, l'ansietat, i l'insomni. El riure ens aporta acceptació, comprensió, alegria, creativitat, sentit de l'humor i ens ajuda a viure una vida més positiva, intensa, verídica i total.
- Treballar la creativitat, amb alguna improvisació.
- Potenciar la curiositat per descobrir i sentir.
- Augmentar la felicitat, l'autoestima i l'energia positiva.

PERFIL PARTICIPANTS:

Sessió adreçada a persones emprenedores que vulguin augmentar el seu autoconeixement, treballar la creativitat i a la vegada disminuir l'estrès que comporta un procés de creació d'empresa.

METODOLOGIA:

La metodologia és la del treball grupal. A través del grup, es potencia l'individu, i a través dels individus es potencia el grup. Tots ens enriqueixem de tots, i en la risoteràpia és molt vàlid ja que amb el riure d'alguns s'encomana a la resta. També s'utilitzen les eines necessàries perquè sigui una gran experiència, i sobretot per alliberar els mecanismes bloquejats del saludable hàbit de riure i passar-ho bé. Es fa a través de jocs de diferents tipus, exercicis de clown, balls, massatges, etc.

DURADA TOTAL (HORES): 2 **FORMAT:** Presencial (1 sessió presencial)

CONSULTORA (NOM COMERCIAL): AB2 Gestió i Desenvolupament de Persones, SCP (AB2)

EXPERTS: Marc Pujol

CONTINGUTS:

Sessió 1

- 1- Treballar la cooperació a través de diferents jocs.
- 2- Exercicis d'improvisació, els nostres límits psicològics com les pors, la vergonya, el sentit del ridícul i el malestar.
- 3- Treballar la creativitat, amb alguna improvisació.
- 4- Potenciar la curiositat per descobrir i sentir.
- 5- Treballar l'hemisferi dret (de la imaginació, art, creativitat, emocions, etc.) per compensar l'esquerra (l'intel·lectual, lògic, matemàtic).