

INSTRUCTORES

RISOTERAPIA INTEGRATIVA



FORMACIÓN COMPLETA DE APLICACIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL.

Espacio de aprendizaje, experiencia y diversión que finalizarás con un título de una profesión en expansión.

DIRIGIDA A:

- personas que desean una experiencia personal diferente y enriquecedora
- personas que desean formarse en Risoterapia y modo de aplicación
- estudiantes/practicantes de Gestión y Conducción de grupos, Artes escénicas, Clown, Gestalt y otras formaciones relacionadas con el temario desarrollado
- psicólogos, terapeutas, coachs, educadores, maestros, formadores, personal médico y sanitario, socioanimadores, humoristas y otros profesionales que buscan ampliar sus conocimientos con el fin de gestionar de forma eficaz el trabajo con sus clientes y/o grupos

APLICACIÓN EN:

- talleres regulares, eventos, celebraciones, convenciones de empresa, congresos, reuniones, *team-building*
- cursos y jornadas para centros de educación y formación, centros sanitarios y hospitalarios, geriátricos, centros ocupacionales, consultorías, empresas y organizaciones de cualquier sector
- actividades relacionadas con interpretación, escenificación, teatro, expresión, trabajo corporal
- metodología de enseñanza y transmisión de conocimientos, actitudes y habilidades
- grupos de desarrollo personal con niños, jóvenes, adultos, tercera edad, personas con disminución física/psíquica
- terapia individual y de grupo

Esta formación está basada en un modelo más amplio y completo que la Risoterapia básica, aportando variedad de recursos para conducir las sesiones y los grupos de participantes.

Entrega de diploma acreditativo con práctica supervisada el último día de clase de la formación y asistencia mínima de 70 horas.

Ponemos a disposición:

- un ejemplar de "RÍO, LUEGO EXISTO"
- documentación (apuntes, presentaciones, vídeos)
- músicas para las sesiones
- blog con más de 250 propuestas de juegos y dinámicas de grupo
- grupo de contacto de formadores y alumnos en facebook
- servicio gratuito de asesoramiento y supervisión

Curso de 80 horas de duración con **varias ediciones al año** en modalidades intensiva y fines de semana.

FECHAS MODALIDAD INTENSIVO 9 DÍAS EN NATURALEZA

- 20 al 28 agosto 2017
- 24 de marzo al 1 de abril 2018 (semana santa)

FECHAS MODALIDAD 6 FINES DE SEMANA EN CIUDAD

- 28-29 oct / 25-26 nov / 16-17 dic 2017 / 27-28 ene / 24-25 feb / 17-18 mar 2018

LUGARES DE REALIZACIÓN



INTENSIVOS SEMANA SANTA/ AGOSTO

Can Mas

(piscina disponible en verano)

Parque natural Montnegre/El Corredor

Hortsavinyà, 13, 08490 Tordera

a 60 km de **Barcelona** ciudad.

Si vienes en tren, se hará un viaje común de Pineda de Mar (estación más cercana) a Can Mas a las 15:00.

6 FINES SEMANA

Rda. Sant Pere, 26

08010 **Barcelona**

Al lado de plaza Urquinaona.

HORARIO MODALIDAD INTENSIVO 9 DÍAS

de 16:00 a 22:00 primer día

de 9:00 a 15:00 quinto día (tarde libre)

de 9:00 a 15:30 día final

de 9:00 a 14:00 y de 16:00 a 22:00 penúltimo día

de 9:00 a 14:00 y de 16:00 a 21:00 los demás días

HORARIO MODALIDAD 6 FINES DE SEMANA

Fines de semana 1 a 5 (13 horas por fin de semana)

de 9:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 sábado

de 10:00 a 14:00 domingo

Fin de semana 6 (15 horas)

de 9:00 a 14:00 y de 16:00 a 21:00 sábado

de 10:00 a 15:00 domingo

Este programa es diseño exclusivo de la escuela SALUD CREATIVA.

PROGRAMA GENERAL

- **presentación y exposición del grupo:**
dinámicas y juegos de presentación
- **Risoterapia:** pautas e indicaciones para realizar una sesión completa de Risoterapia y práctica de dinámicas y ejercicios propios de esta corriente
- **Risoterapia y celebración de vida:**
práctica de otras dinámicas y ejercicios incluidos en esta corriente
- **Yoga de la Risa:**
estimulación directa de la risa
- **dinámicas de grupo I:** los juegos y su empleo en los grupos
juegos de desinhibición
juegos de expresión
juegos de atención
juegos de liberación
juegos de comunicación
juegos de cohesión
juegos de contacto
juegos de confianza
- **dinámicas de grupo II:**
propuestas con música e instrumentos sencillos
- **otras dinámicas de grupo III:**
juegos sensitivos
juegos de interrelación y encuentro genuino
dinámicas de técnicas manuales
- **movimiento, meditación dinámica, activación**
- **escucha activa:**
introducción y práctica de esta herramienta para una comunicación efectiva
- **gestión y conducción de grupos:**
pautas para una buena interrelación entre el dinamizador del grupo y sus participantes, y entre ellos mismos
- **gestión de emociones:**
introducción teórica sobre la gestión de emociones en los grupos
dinámicas y ejercicios de exploración y auto-conocimiento de las emociones básicas
- iniciación a la **respiración diafragmática:**
pautas para guiar una relajación simple a través de la respiración
- introducción y práctica del concepto "**darse cuenta**"
externo-interno (corporal/emocional/pensamientos)
- introducción y práctica del concepto "**aquí-ahora**"
qué es y cómo estar presente
- **auto-estima y auto-concepto:**
dinámicas de exploración del auto-concepto, auto-aceptación y celebración de ser (auto-estima)
- **positivismo realista:**
dinámicas y ejercicios de reenfoque cognitivo y aplicación de humor blanco
- **Eneagrama:**
introducción a esta corriente como herramienta efectiva y facilitadora en la comunicación
conocer los nueve tipos de personalidad para una mejor interacción con los participantes
y una buena conducción de las sesiones
vivenciar y explorar los nueve tipos de personalidad
- **teatro creativo:**
construcción de un personaje, escenificación y representación, dinámicas
- **Clown:**
práctica y vivencia de la *filosofía* del clown
- **cuerpo, voz y expresión:**
descubrir y potenciar la voz con juegos corporales y expresivos
- **prácticas supervisadas** (opcional)
- **entrega de certificados/diplomas:** certificado de asistencia sin prácticas supervisadas o diploma de **Instructor/a de Risoterapia Integrativa** con prácticas supervisadas y asistencia mínima de 70 horas

Tel. (+34) 93 764.16.13 - (+34) 685.365.860 - info@saludcreativa.com

EQUIPO DE FORMACIÓN

FORMADORES PRINCIPALES



María Rosa Parés

Formadora de formadores
Máster en Dinamización de Grupos de Crecimiento Personal y Profesional (Ludotraining)
Risoterapeuta - Líder Yoga de la Risa
Terapeuta Gestalt (AETG) - Psicodrama
Terapeuta TREC
PNL Practitioner
Profesora de Hatha Yoga
Máster en Mindfulness Salud, Empresa, Educación (en curso)
Monitora de Biodanza



Joséma Torres

Formador de formadores
Coordinador y didacta de Máster en Dinamización de Grupos de Crecimiento Personal y Profesional (Ludotraining)
Terapeuta Gestalt (AETG) - Psicodrama
Terapeuta TREC
PNL Practitioner
Profesor de Hatha y Nidra Yoga
Practicante de Meditación Vipassana (Mindfulness)
Co-Director de Consultoría de formación continua en clima laboral y habilidades directivas

Directores de Salud Creativa, especialistas en formación para particulares, organizaciones y empresas con experiencia superior a 12 años en la metodología *vivencial-integrativa* aplicada al campo de recursos y habilidades personales, sociales y del auto-conocimiento.

Más de 30 años dedicados al trabajo personal, terapeutas psico-emocionales en sesión individual.

Creadores de la **RISOTERAPIA INTEGRATIVA**.

Autores de **RÍO, LUEGO EXISTO - Guía completa para curiosos, talleristas y dinamizadores de grupo**, Ed. Desclée www.edesclée.com/.../serendipity-mai.../rio-luego-existo

COLABORADORES



Claret Papiol

Clown, actor y pedagogo con más de 35 años de experiencia en el escenario, la televisión y la calle formando parte de importantes compañías y circos, y realizando giras con su propia compañía
Galardonado con varios premios - Profesor en escuelas de teatro en Girona y Barcelona y en Espailúdic de Barcelona con el Clown y el Vacío Creativo



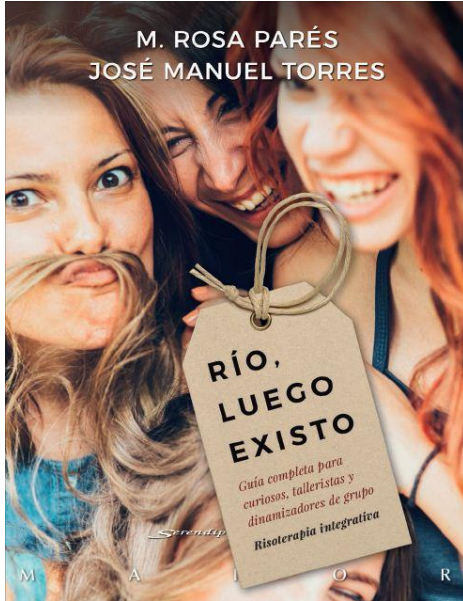
Josefina Martínez

Máster en Dinamización de Grupos de Crecimiento Personal y Profesional (Ludotraining)
Risoterapeuta
Técnicas de voz y canto
Terapeuta Gestalt (AETG)
PNL Máster
Terapeuta en técnicas manuales y Bioenergética

AETG Asociación española de Terapia Gestalt
TREC Terapia racional - emotivo - conductual
PNL Programación Neuro-Lingüística

COSTE-INVERSIÓN DE LA FORMACIÓN

Todas las modalidades incluyen en el precio indicado:



Un ejemplar de "RÍO, LUEGO EXISTO", 80 horas de curso y prácticas, documentación (apuntes, presentaciones, vídeos), músicas para las sesiones.

MODALIDAD INTENSIVO 9 DÍAS SEMANA SANTA/AGOSTO/NAVIDADES

900.- euros **incluidos alojamiento y pensión completa.**

Si tienes dificultades para el pago del curso, podemos fraccionar parte del importe en cuotas mensuales.

MODALIDAD 6 FINES DE SEMANA EN BARCELONA CIUDAD

700.- euros (5 fines de semana a 120.- euros, último fin de semana a 100.- euros).

7% de descuento para inscripciones con reserva efectuada 1 mes antes del inicio del curso (el descuento se aplicará al completar el pago del curso).

Si tienes dificultades para el pago del curso, podemos fraccionar el importe de las cuotas mensuales en más cuotas.

Este curso no tiene matrícula.

Para reservar plaza, se pagará el 10% del total en cualquiera de las modalidades.

Solicita la ficha de inscripción y los datos bancarios para efectuar el ingreso.

OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN

La Risa como un camino y celebración de vida.

- Obtener los recursos y las herramientas necesarios para dirigir una sesión completa de Risoterapia desde el inicio de la misma hasta el cierre y la despedida de los participantes
- Aprendizaje y enriquecimiento de las sesiones de Risoterapia con otras prácticas complementarias
- Integración de modelos para un cambio en el patrón mental y las pautas cognitivas generando actitudes emocionalmente sanas
- Saber guiar una relajación psico-física simple
- Gestionar de forma eficaz un grupo de personas frente a su demanda y sus necesidades
- Conocer, identificar y gestionar las emociones básicas en uno mismo para poder acompañar a otros
- Conocer, identificar y explorar las relaciones con los demás desde cada tipo de personalidad
- Integración de conceptos gestálticos básicos para la auto-gestión y la gestión de las interrelaciones y del grupo

DESCRIPCIÓN DE LA FORMACIÓN

El curso consta de una introducción teórica de los conceptos que se desarrollan de forma especialmente **práctica** y **vivencial**, constituyendo el grupo de participantes un espacio para exponer, explorar y experimentar en un ambiente de respeto y con el seguimiento cercano del equipo formador.

Esta formación está basada en un modelo más amplio y completo que la Risoterapia básica.

Además de todas las dinámicas y los ejercicios propios de esta corriente que forman el núcleo del curso, abordamos también otros recursos tanto para la gestión del facilitador con el grupo como para completar y enriquecer las prácticas en los talleres.

En el campo de la auto-gestión del facilitador tratamos elementos básicos de comunicación, cómo estar frente al grupo, nociones básicas de auto-conocimiento, gestión emocional, psicología del Eneagrama, trabajo con la voz.

En el grupo de otras herramientas, desarrollamos propuestas de teatro creativo, planteamiento de pautas cognitivas y aplicación de humor blanco, yoga de la risa, lo genuino en el Clown, ampliación de juegos y dinámicas de grupo.

De esta manera, este aprendizaje ofrece una línea de trabajo bidireccional **del interior del individuo a la globalidad del grupo** como preparación para atender tanto el desarrollo de una sesión de Risoterapia como las necesidades del grupo y las específicas de sus participantes.

DESCRIPCIÓN DE LAS PRINCIPALES PRÁCTICAS

• **Risoterapia:** el interés en los beneficios de la risa se inició hace 20 años aproximadamente con Norman Cousins. En su libro "Anatomía de una enfermedad" Cousins narra como pudo sobrevivir a una grave enfermedad (espondilitis anquilosante) viendo viejas comedias de Charles Chaplin o de los hermanos Marx. Obviamente Cousins se recuperó de su enfermedad no sólo gracias a la risa, sino también a enormes fortalezas psicológicas como la esperanza o la determinación y una actitud positiva y optimista. Pero la risa fue un factor fundamental en su recuperación y así lo cuenta en su libro.

Tras diagnosticarle muy pocas posibilidades de sobrevivir a la enfermedad (a la que había que sumar sus problemas de corazón), Cousins dejó la medicación y comenzó un "especial" tratamiento mediante grandes dosis de vitamina C, una actitud positiva, amor, mucha esperanza y películas cómicas. Cousins relata cómo la risa fue la clave de su recuperación: "Hice el maravilloso descubrimiento de que diez minutos de risa intensa tenía un efecto anestésico que me permitía dormir por lo menos dos horas sin dolor".

Desde entonces los beneficios de la risa han sido investigados por nuevas corrientes científicas como la Psiconeuroinmunología (que estudia la interacción entre cerebro, sistema endocrino y sistema inmunológico) o la Psicología Positiva (que estudia de manera científica las bases del bienestar psicológico y de la felicidad así como de las fortalezas y virtudes humanas).

Una de las principales premisas en Risoterapia es reír con todos y de nadie, es decir que la risa no se produce a costa de la manera de ser de las personas sino por el juego que se propicia entre todas ellas. De ello resulta ser un factor altamente cohesionador en grupos y equipos.

Además, como parte de una actitud de no-juicio sobre los asistentes, esto facilita su integración dejando de lado las diferencias de status, género, culturales, generacionales, etc.

A través de la práctica de Risoterapia, podemos constatar, entre otros muchos beneficios, que:

- influye de forma muy provechosa en procesos fisiológicos diversos
- activa la memoria y la retentiva de datos
- concentra la atención en el momento presente, aquí-ahora
- da perspectiva sobre las situaciones y los asuntos pendientes
- genera ambientes positivos y constructivos
- favorece la comunicación entre miembros de un grupo o equipo

- incide en la complicidad y su repercusión en el vínculo y la cohesión entre los participantes
- fomenta la espontaneidad, la creatividad, la comunicación, la interrelación con los demás, la diversión genuina, la libertad de ser sí mismo, el respeto hacia los demás
- fomenta el bienestar psico-emocional generando una grata sensación interior e incidiendo en los niveles de auto-apoyo y auto-estima
- provoca un profundo grado de distensión y relajación
- puede aplicarse como un recurso de auto-conocimiento y crecimiento personal

La Risoterapia puede ser aplicada en sesiones puntuales, jornadas, cursos, como materia exclusiva o formando parte de otra materia, así como una metodología de enseñanza y aprendizaje empleando el juego y la dinámica de grupo como vehículo de transmisión de conocimientos.

Por su característica lúdica, es igualmente apropiada para crear climas optimizados en ámbitos educativos, laborales y sociales.

• **Risoterapia Integrativa** incluye las vivencias que emergen durante las diversas propuestas no quedando en el aire sin atender ni dejando que se disipen sin asimilar, bien al contrario lo que aparece sea de tipo físico, emocional, cognitivo o como resultado de la interrelación con el grupo, se toma, se elabora, se le da voz y dirección, siempre que la persona o las personas involucradas lo permitan. Si están abiertas a ello, el aprendizaje fruto de esta particular Atención (con letra mayúscula porque se trata de una atención con plena presencia y conciencia) es uno de los regalos especiales que ofrece la dinámica de la Risoterapia a todos los participantes del grupo entregándoles enseñanzas del terreno personal y el auto-conocimiento.

Risoterapia Integrativa es un camino de conciencia, asimilación de experiencias, desarrollo de recursos y habilidades en una dirección que es la de Celebrar la Vida con sus grandes momentos y sus pequeños gestos, durante las sesiones grupales y en el ciclo cotidiano individual.

Celebrar la Vida como actitud y manera de estar en el día a día, sin necesidad de acontecimientos extraordinarios y eventos fuera de lo común para disfrutar, a gusto con la propia existencia, en el máximo grado de paz y armonía internas.

Aplicado esto a los niveles de la personalidad, Risoterapia Integrativa es un modelo de integración de la parte relacionada con quehaceres, responsabilidades, normas, pautas, y la parte donde brota curiosidad, espontaneidad, creatividad, libertad, para convertirnos en adultos completos no divididos ni reprimidos, con ambos lados en un funcionamiento armonioso.

• **Dinámicas de grupo:** las dinámicas de grupo son medios, métodos o herramientas que tienen el poder de activar los impulsos y las motivaciones individuales. Son técnicas que pretenden lograr que los integrantes de un grupo adquieran conceptos, conocimientos y en particular, nuevos comportamientos.

Las experiencias grupales son consideradas como un modelo reducido de la sociedad y un laboratorio donde los individuos realizan una investigación sobre ellos mismos, pero al mismo tiempo sobre los grupos sociales en general.

Las Dinámicas para grupos y los juegos, generan un ambiente de alegría y establecen una dinámica rica de colaboración y sociabilización.

Las diversas Dinámicas para grupos, poseen características variables que las hacen aptas para determinados grupos en distintas circunstancias, entre las áreas más importantes de aplicación destacan: **FORMATIVA - PSICOTERAPÉUTICA - SOCIABILIZACIÓN - TRABAJO EN EQUIPO**

A las Dinámicas para grupos se las ha denominado como "juegos" porque son divertidos y atractivos para las personas y porque son ficticios. Se las denominan también "experiencias estructuradas", porque son diseñadas con base a experiencias del mundo real que se estructuran para fines de aprendizaje. Lo que se busca es que las personas experimenten el hecho como si éste en realidad estuviera sucediendo.

• **Escucha activa:** ¿cuál es la diferencia entre el oír y el escuchar? Existen grandes diferencias: el oír es simplemente percibir vibraciones de sonido mientras que escuchar es entender, comprender o dar sentido a lo que se oye.

La escucha efectiva tiene que ser necesariamente activa por encima de lo pasivo. La escucha activa se refiere a la habilidad de escuchar no sólo lo que la persona está expresando directamente, sino también los sentimientos, ideas o pensamientos que subyacen a lo que se está diciendo.

Para llegar a entender a alguien se precisa asimismo cierta empatía, es decir, saber ponerse en el lugar de la otra persona, así como congruencia y aceptación incondicional del otro.

- **Enfoque gestáltico:** encuadrada en el movimiento de la Psicología Humanista, la Terapia Gestalt comparte con dicho movimiento la visión esperanzada del ser humano que tiende a su autorrealización, no como individuo patologizado sino con recursos saludables para su desarrollo óptimo en el aquí y ahora: un tiempo presente y puntual despojado de absolutos e inmerso en una situación interrelacional con los otros y con el mundo.

La Terapia Gestalt, más que una teoría de la psiquis, es un eficaz abordaje terapéutico y una filosofía de la vida que prima la conciencia (awareness, darse cuenta), la propia responsabilidad de los procesos en curso y la fe en la sabiduría intrínseca del organismo (la persona total que somos) para auto-regularse de forma adecuada con un medio cambiante.

Antepone la espontaneidad al control; la vivencia, a la evitación de lo molesto y doloroso; el sentir, a la racionalización; la comprensión global de los procesos, a la dicotomía de los aparentes opuestos... y requiere del terapeuta un uso de sí como instrumento (emocional, corporal, intelectual) que transmita una determinada actitud vital en vez de practicar únicamente una técnica útil contra la neurosis.

- **Eneagrama (psicología de los eneatis):** el propósito principal del eneagrama es descubrir el tipo al que pertenecemos cada uno, descubriendo así nuestra compulsión y aprender a trabajar sobre ella, a fin de lograr en definitiva nuestra libertad y sanación. Es un viaje de autoconocimiento. La compulsión típica de una personalidad se experimenta como una fuerza básica que nos conduce como una fijación a reaccionar de manera irresistible especialmente cuando permanece escondida, sin reconocer por nosotros mismos. Todo ello debido a ciertas pautas o mandatos asimilados e introyectados en nuestra infancia: "Nunca confíes en nadie", "Si no tomas el poder, lo perdiste", "Lo más importante es ocultar los sentimientos", "No estamos en un mundo perfecto", "Yo no valgo", "No soy digno de ser amado", "No merezco amor". Es como la imposibilidad de llegar a ser lo que somos auténtica y verdaderamente.

El descubrimiento de esta compulsión supone una ruptura de la estrategia defensiva cuidadosamente escondida que una persona ha desarrollado para su propia seguridad y una existencia significativa. Cuando esta fuerza o compulsión que nos dirige no ha sido enfrentada directamente tiene gran influencia en las decisiones que tomamos sobre lo que tenemos o no que hacer y cómo pensar en nosotros mismos en relación con los demás.

- **Gestión emocional:** cuando uno no deja fluir las emociones y las reprime o controla en exceso termina por desconectarse de ellas y vivir controlado por su cerebro. La mente se encarga de regular el diálogo interno, las creencias y los pensamientos que si no se saben gestionar, pueden llegar a ser muy perjudiciales para el ser humano.

Además, si uno evita sentir sus emociones, éstas se presentarán en forma de dolencias físicas o enfermedades graves como alternativa para ser escuchadas.

Es importante mantenernos conectados a nuestras emociones, aprender a escucharlas y manifestarlas en la medida de lo posible. Para ello, podemos preguntarnos ¿cómo me siento?, ¿qué necesito?, ¿qué puedo hacer para cubrir esta necesidad?, ¿puedo manifestar ahora mi emoción?

- **Clown:** en cada individuo nace un espíritu benigno llamado Clown que nos enseña y sorprende a través de su sabia ingenuidad y de su sana autoestima.

En el clown, se desarrolla con especial importancia el trabajo con polaridades, donde surgen aspectos de la personalidad sorprendentes tanto para el propio Clown como para el público en general.

Esta técnica tiene un uso especialmente terapéutico ya que en ella se incluye al público como cómplice de todo lo que ocurre en escena, omitiendo la cuarta pared y desarrollando una capacidad de comunicación basada en la mirada, que nos sirve como herramienta comunicativa en cualquiera que sea nuestro trabajo habitual.