

MÁSTER EN RISOTERAPIA INTEGRATIVA



MÁSTER EXCLUSIVO PARA PERSONAS YA FORMADAS EN ALGUNA MATERIA DE ESTE CURSO.

Espacio de profundización y maestría en dinámicas grupales con un enfoque terapéutico y de sanación emocional.

DIRIGIDO A:

- personas formadas -de modo presencial- en terapias y/o dinamización de grupos que desean conocer a fondo la aplicación del juego, la risa, las dinámicas grupales, para abordar aspectos y contenidos que se movilizan a través de las prácticas, aplicando los recursos adecuados y desarrollando las aptitudes necesarias como facilitador/a de procesos personales

APLICACIÓN EN:

- talleres regulares o puntuales enfocados en los aspectos lúdico y expresivo junto con el autoconocimiento, el desarrollo personal y la salud emocional
- cursos y jornadas con este enfoque para centros de educación, formación, consultorías, empresas, centros sanitarios, hospitales, geriátricos, talleres ocupacionales
- actividades complementarias en grupos de niños, adolescentes, jóvenes, adultos, tercera edad
- terapia individual y de grupo

Esta formación es una preparación para atender lo que emerge a nivel emocional y relacional en forma de vivencias internas abiertas, bloqueos, limitaciones por introyectos y creencias condicionantes, percepciones erróneas sobre sí mismo, sobre la vida y sobre los demás, con el propósito de conducir a las personas hacia su sanación, equilibrio y apertura a nuevos registros y formas, a su libertad interior, plenitud y realización, al despliegue de su capacidad de creatividad, comunicación, autogestión.

Entrega de documentación y diploma acreditativo con prácticas supervisadas durante la formación y asistencia mínima de 70 horas.

Ponemos a disposición:

- documentación (apuntes, presentaciones, vídeos)
- grupo de contacto de formadores y alumnos en facebook
- servicio gratuito de asesoramiento y supervisión

Curso de 80 horas de duración en modalidad intensiva.

Para personas formadas en otras escuelas, será necesaria una entrevista previa en persona, vía skype, vía videochat de facebook o por teléfono para la inscripción.

FECHA INTENSIVO 9 DÍAS EN NATURALEZA

- 20 al 28 agosto 2017



LUGAR DE REALIZACIÓN

Can Mas

(piscina disponible)

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.

HORARIO

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

Este programa es diseño exclusivo de la escuela SALUD CREATIVA.

PROGRAMA GENERAL

- introducción al máster
- presentación del equipo formador
- presentación y exposición del grupo:
 - dinámicas y juegos de presentación y cohesión grupal
 - presentación frente al auditorio
 - cómo nos presentamos, qué mostramos, qué ocultamos
- dinámicas de **conducción y dinamización del grupo**
- **Inteligencia emocional y conducción de grupos:**
 - desarrollo del auto-conocimiento como piedra angular de la inteligencia emocional
 - conducir y dinamizar el grupo desde las debilidades y las fortalezas del/de la facilitador/a
- **sistemas representacionales:**
 - integrar los canales de comunicación al elaborar juegos y dinámicas de grupo
- **mecanismo de percepción de la realidad:**
 - diferenciar entre mapa y territorio, subjetivo y obvio, opinión y hecho
- **construcción de pensamientos y patrones:**
 - identificación de introyectos, creencias limitantes, creencias potenciadoras
- **capacidad de contacto y relación con el grupo:**
 - explorar actitudes y vivencias de autenticidad y autoaceptación, accesibilidad y cercanía, sentido del ridículo y vergüenza, confianza y auto-estima
- práctica de **respiración asistida:**
 - ejercicios de respiración con conciencia, presencia y acompañamiento

- **movimiento auténtico**
- introducción práctica a la **meditación Vipassana** y al **Mindfulness**:
desarrollar la presencia aquí-ahora
- **modelo de transformación RAIN** (psicología Budista)
- **meditación dinámica**:
expresarse desde los tres centros mental, emocional y físico
- **habilidades personales y de comunicación**:
modelo para comunicar de forma afectiva y efectiva
actitud asertiva amorosa para poner límites con empatía
aprender a cuidarse y a cuidar al otro
- **mecanismo de proyección**:
aprender a reconocer la proyección y abordarla
- **liderazgo y abordaje de conflictos**:
prevención, mediación y gestión de conflictos grupales
- **Arteterapia**:
toma de contacto con el campo artístico desde un enfoque lúdico, creativo, terapéutico
expresar más allá de las palabras a través de propuestas con diversos materiales
plasmear el universo emocional y su paleta de sensaciones
descubrirse en la creación artística, desvelar mensajes, potenciar capacidades, liberarse
encuentro con el otro/con los demás desde la complicidad creativa
- **movimiento expresivo**:
lo corporal como vía de soltar y dar salida al mundo interno
disfrutar del placer del movimiento sin necesidad de "saber bailar"
mover el cuerpo para mover mente y emoción de su fijación
generar movimientos específicos para abordar temas concretos
comunicación y diálogos en el grupo en movimiento
- **auto-conocimiento a través del juego y la risa**:
el juego como espejo de los asuntos internos personales/grupales
identificar los bloqueos y las resistencias en el transcurso del juego y de la exploración de la risa
descubrir dónde comienza la interrupción de la vivencia
hacer el puente entre la dificultad hallada en el juego y la dificultad en la vida real
elaborar la información (darse cuenta) revelada
- práctica de **visualización positiva**
- práctica de **sonrisa interior**
- práctica de **meditación de la risa**
- **elaboración de contenidos internos y proceso de sanación**:
identificar las heridas internas
tomarlas para pacificar, sanar, amar y dar luz a la propia vida
- **el universo del niño/de la niña interior**:
explorar estados de sensibilidad, vulnerabilidad, fragilidad, curiosidad, creatividad, espontaneidad,
como características del niño/la niña interior
- **ser un ser completo**:
fluir, disfrutar, vivir el intenso placer de la vida como niño/niña con las necesidades cubiertas
dinámicas de integración de las cualidades del niño/la niña interior en el adulto/la adulta actual
- **el poder del juego en la salud emocional**:
juegos de liberación emocional
juegos de auto-aceptación
juegos de compromiso
juegos de entrega
juegos de celebración
- **prácticas supervisadas** (opcional)
- **entrega de certificados/diplomas**: certificado de asistencia sin prácticas supervisadas o
diploma **Máster en Risoterapia Integrativa** con prácticas supervisadas y
asistencia mínima de 70 horas

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



Begoña Vega

Máster en Dinamización de Grupos de Crecimiento Personal y Profesional (Ludotraining)
Risoterapeuta
Terapeuta Gestalt Infantil (AETG)
Formada en Sanación Emocional Evolutiva
Arteterapeuta
Graduada en Artes Aplicadas
Gestora cultural - Interiorista/paisajista floral
Consultora de Feng-Shui



Montserrat Benavides

Psicóloga (colegiada 2359)
Máster en Dinamización de Grupos de Crecimiento Personal y Profesional (Ludotraining)
Formada en Movimiento Expresivo y Técnicas para la Terapia Corporal
PNL Practitioner
Certificada en Coaching por Valores
Formada en Terapia Familiar Sistémica
Instructora de Firewalking

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

COSTE-INVERSIÓN DE LA FORMACIÓN

980.- euros para participantes formados en otras escuelas,

900.- euros para participantes formados en Salud Creativa,
todo incluido:

80 horas de curso y prácticas, alojamiento, pensión completa, refrigerios, documentación (apuntes, presentaciones, vídeos) y material.

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

Este curso no tiene matrícula.

Para reservar plaza, se pagarán 100.- euros a descontar del total.

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

OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN

El juego, la risa y la inteligencia emocional como camino de auto-conocimiento y crecimiento personal

- Potenciar el juego y la risa como vehículos de salud emocional
- Integrar recursos y herramientas para una gestión efectiva y afectiva de los procesos grupales
- Integrar habilidades personales y comunicativas para el desarrollo de aptitudes en la conducción del grupo
- Crear juegos y dinámicas adecuados a objetivos específicos
- Obtener del juego, la risa y las interrelaciones información significativa y reveladora a nivel individual y grupal
- Identificar los mecanismos de resistencia, las pautas limitantes, los bloqueos internos
- Crear procesos de sanación para ser adultos completos y plenos
- Experimentar la Arteterapia y el Trabajo Corporal y su modo práctico de aplicación
- Iniciación a la Meditación Vipassana/Mindfulness

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 es un curso superior en las áreas de Risoterapia Integrativa e Inteligencia Emocional. Partiendo de la formación básica en estas corrientes, en este máster ofrecemos una profundización y aprovechamiento a fondo de los juegos, las dinámicas grupales y la risa.

De este modo, alcanzamos la excelencia de esta herramienta tan poderosa logrando que las propuestas lúdicas, de dinámicas y exploración de la risa se conviertan en verdaderas vías de auto-conocimiento y elaboración de contenidos personales.

En este sentido, atendemos a movimientos emocionales, respuestas de resistencia, bloqueos, limitaciones auto-impuestas, conductas marcadas por roles y posiciones no actualizados, etc.

Además, abarcamos las aptitudes necesarias en el facilitador para una conducción y gestión adecuada del grupo desarrollando habilidades apropiadas para ello, con un amplio abanico de recursos.

Completando y enriqueciendo el programa con aportaciones de Arteterapia, Trabajo Corporal, Meditación Vipassana/Mindfulness, **esta formación responde a la necesidad de facilitadores y dinamizadores de completar su bagaje en su profesión.**

DESCRIPCIÓN DE LAS PRINCIPALES PRÁCTICAS

• **Risoterapia:** *"La vida es en su totalidad una gran broma cósmica. No es algo serio, tómala seriamente y la perderás. Compréndela únicamente a través de la Risa"*. Osho. Reírse es una función biológica necesaria para mantener el bienestar tanto físico como mental, una hermosa puerta para lograr la relajación, abrir nuestra capacidad de sentir, de amar, de llegar al silencio, al éxtasis, a la creatividad, sencillamente utilizando la risa como camino.

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.

A las Dinámicas para grupos se las ha denominado como "juegos" porque pueden resultar 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.

• **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.

• **Gestión emocional:** cuando uno no deja fluir las emociones y las reprime o controla en exceso termina por desconectarse de sus emociones 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 controlar, 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. Por ello debemos aprender a escuchar nuestras emociones, sentirlas y dejarlas fluir de una manera natural y sana. Es importante mantenernos conectados a nuestras emociones, aprender a escucharlas y manifestarlas en la medida de lo posible. Para ello solo tenemos que preguntarnos ¿cómo me siento? ¿qué necesito? ¿qué puedo hacer para cubrir esa necesidad? ¿puedo manifestar ahora mi emoción? Y si la respuesta es no, preguntarse ¿por qué?

• **Arteterapia:** es una forma de psicoterapia, que utiliza todas las expresiones plásticas, artísticas y medios visuales como vía de comunicación, que nos conectan de manera inmediata con el inconsciente y el mundo emocional. La expresión creativa artística es un vehículo que permite desarrollar la capacidad de reflexión, comunicación, expresión y desarrollo personal. Ayuda a las personas a resolver conflictos y problemas, desarrollando habilidades sociales que facilitan la gestión de las partes no reconocidas en ellas, reduciendo el estrés y aumentando la autoestima y el darse cuenta.

La Arteterapia nos ayuda a reconectar con la creatividad innata en todo ser humano que bien por prejuicios o por falta de experiencia, anulamos desde niños por miedo y por creer que lo hacíamos mal. Disfrutarla desde lo lúdico y la diversión, creando por puro placer, aportará herramientas para mejorar y explorar el bienestar físico, mental y emocional.

Arteterapia no es una actividad de recreo o una clase artística sino una experiencia de conexión con nuestro niño/a interior que nos ayudará a disfrutar de esa parte. No necesitamos de experiencias previas o ser expertos en arte para dejarnos sorprender de lo que somos capaces de crear.

• **Trabajo corporal:** en el cuerpo están registradas todas las vivencias tal como un relato de memorias; es el medio donde tienen lugar las sensaciones, donde se reflejan emociones, sentimientos, estados, donde se manifiestan los pensamientos, las ideas, las creencias. El cuerpo es un mapa con rutas claras e información precisa acerca de la existencia de la persona, de los momentos vividos que no se digirieron ni procesaron adecuadamente y estancaron aspectos esenciales pasando factura al día de hoy, de necesidades reales no atendidas, de verdades interiores tapadas por la educación recibida, de potenciales por sacar a la luz y desarrollar, de infinidad de recursos desconocidos.

El cuerpo es inteligente como todos los "cuerpos" en el Universo, hay una sabiduría en él almacenada a lo largo del tiempo y ésta se manifiesta cuando lo escuchamos, le damos el espacio para que se revele, confiamos en sus procesos, nos rendimos a la evidencia. El trabajo corporal es un hermoso camino hacia el auto-conocimiento, la libertad, el apoderamiento de la propia vida, un camino para estar vivo en vida.

• **Meditación Vipassana/Mindfulness:** mediante la práctica de la meditación Vipassana/Mindfulness, integramos las experiencias vividas en los trabajos grupales.

Cuando aceptamos lo que experimentamos a nivel mental, físico y/o emocional, sin juicios, sin apego ni rechazo, liberamos patrones antiguos generalmente inconscientes que están grabados en nuestro cuerpo y en nuestra psique. Estos patrones "dolorosos" pueden expresarse y liberarse por medio de la atención consciente, lo que a su vez se transmuta en mayor energía personal, bienestar interior y creatividad.

Vipassana/Mindfulness significa ver las cosas tal y como son en realidad y esto nos lleva hacia la libertad y la claridad de nuestra naturaleza esencial.

Es un proceso de auto-purificación mediante la auto-observación. Se comienza observando la respiración natural para concentrar la mente y luego, con la conciencia agudizada, se procede a observar la naturaleza cambiante del cuerpo, la mente y las emociones.

Vipassana/Mindfulness es un proceso de sanación, purificación y autoconocimiento.