

FORMACIÓN AVANZADA RISOTERAPIA INTEGRATIVA



FORMACIÓN AVALADA, EXCLUSIVA PARA PERSONAS CON PREPARACIÓN PREVIA EN ALGUNA MATERIA DE ESTE CURSO.



Espacio de profundización y maestría en dinámicas grupales, juego y risa con un enfoque de desarrollo personal y salud emocional.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDA?

- personas formadas, de modo presencial, en terapias relacionadas con el Máster 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

¿QUÉ APLICACIONES TIENE?

- 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 prepara para acompañar las vivencias que puedan surgir tanto a nivel emocional como relacional, sean experiencias gratas, expansivas y potenciadoras, sean experiencias de bloqueo, limitaciones, falta de autoapoyo, con el propósito de conducir a las personas hacia un equilibrio y una apertura a nuevos registros y nuevas formas creativas, libres, plenas, aplicando un amplio abanico de habilidades y de herramientas lúdicas, expresivas, de movimiento, cognitivas, para facilitar tal despliegue.

Curso de 80 horas de duración en modalidad intensiva.

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

Entrega de diploma **avalado por la Asociación española de Terapias Humanistas (AETH)**, con prácticas supervisadas el último día de curso y asistencia mínima de 70 horas.

Ponemos a disposición:

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

FECHA INTENSIVO 9 DÍAS EN NATURALEZA

- 3 al 11 de agosto 2019



INTENSIVO AGOSTO

Masía rural Can Pica

Parque natural Montnegre / El Corredor

C. Hortsavinyà, 4

08490 Tordera

a 1h30 de Barcelona ciudad, en coche

Si vienes en tren, se hará un viaje común de Tordera a Can Pica 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

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
- **práctica supervisada** (opcional)
- **entrega de certificados/diplomas:** certificado de asistencia sin práctica supervisada o diploma **Facilitadora experta/Facilitador experto en Risoterapia Integrativa avalado por la Asociación española de Terapias Humanistas (AETH)**, con práctica supervisada realizada el último día de curso y asistencia mínima de 70 horas

OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN

El juego, la risa y lo lúdico 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.**

EQUIPO DE FORMACIÓN

FORMADORES PRINCIPALES



María Rosa Parés

Miembro titular AETH
Formadora de formadores
Didacta de Posgrado en Dinamización de Grupos de Crecimiento Personal y Profesional (Ludotraining)
Risoterapeuta - Líder Yoga de la Risa
Terapeuta Gestalt (AETG)
Máster en Mindfulness aplicado a Salud, Empresa, Educación
Formada en Psicodrama y TREC
PNL Practitioner
Profesora de Hatha Yoga
Monitora de Biodanza - Practicante de danza



Joséma Torres

Miembro titular AETH
Formador de formadores
Coordinador y didacta de Posgrado en Dinamización de Grupos de Crecimiento Personal y Profesional (Ludotraining)
Terapeuta Gestalt (AETG)
Formado en Meditación Vipassana (Mindfulness)
Formado en Psicodrama y TREC
PNL Practitioner
Profesor de Hatha y Nidra Yoga
Co-Director de Consultoría de formación continua en Clima laboral y Habilidades directivas

Directores de Salud Creativa, expertos en formación para particulares, organizaciones y empresas de muy diversos sectores y perfiles de grupo, con experiencia superior a 14 años en la metodología vivencial-integrativa aplicada al campo de los recursos y las habilidades personales y sociales. Más de 30 años dedicados al trabajo personal, terapeutas psico-emocionales diplomados y consolidados.

Creadores de la **RISOTERAPIA INTEGRATIVA**, autores de **RÍO, LUEGO EXISTO – Guía completa para curiosos, talleristas y dinamizadores de grupo**, Ed. Desclée.

COLABORADORES



Begoña Vega

Posgrado 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)
Posgrado 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

AETH Asociación española de Terapias Humanistas
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, acceso a documentación (apuntes, presentaciones, vídeos) y material.

Si tienes dificultades para el pago en una vez, puedes liquidar de la siguiente manera:

- 460.- euros máximo el día de inicio del curso
- 520.- euros en cuatro cuotas mensuales de 130.- euros cada una

Descuento de 80.- euros en inscripciones antes de un mes del inicio, la reducción se aplica al completar el pago (no acumulable con otras promociones).

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.

DESCRIPCIÓN DE LOS PRINCIPALES ENFOQUES APLICADOS

• **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.

• **Mindfulness:** significa un espacio de escucha interior y de dedicación de atención al cuerpo, a la respiración y a los contenidos internos que pueden surgir en forma de sensaciones, emociones, pensamientos, imágenes, con el propósito de observar desarrollando una posición de perspectiva para soltar, liberar y disponer finalmente de mayor calma y energía.

La práctica consiste en ejercicios sencillos de seguir y de realizar que, como cualquier otra disciplina, requieren de una constancia en su entrenamiento hasta integrarlos y reproducirlos con soltura.

Además, es posible practicar Mindfulness en cualquier momento del día y en cualquier situación, sin necesidad de hacer ninguna cosa especial puesto que se trata más de una actitud de focalización de la atención y de desarrollo de la presencia y la conciencia, que de un ejercicio puntual a una cierta hora del día.

Mindfulness aporta un cambio importante en la percepción y en la manera de vivir las situaciones. Con ello, se modifica el estado emocional alcanzando una mejor gestión interna y externa, llegando a experimentar mayor serenidad y equilibrio, liberando tensiones y recuperando o favoreciendo un buen grado general de salud a todos los niveles.

• **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.