

FORMACIÓN RISOTERAPIA INTEGRATIVA



FORMACIÓN AVALADA DE APLICACIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL, 29ª edición!!



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

¿A QUIÉN VA DIRIGIDA?

- personas que desean una experiencia personal diferente y enriquecedora
- personas que desean formarse en Risoterapia Integrativa 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

¿QUÉ APLICACIONES TIENE?

- 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 los talleres, así como de auto-gestión y de gestión y conducción de grupos.

Curso de 80 horas de duración con varias ediciones al año en modalidad intensivo y modalidad fines de semana.

Entrega de diploma **avalado por la Asociación española de Terapias Humanistas** con práctica supervisada realizada el último día de curso y asistencia mínima de 70 horas.

Entregamos un ejemplar de "RÍO, LUEGO EXISTO" y ponemos a disposición acceso a:

- 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

FECHAS MODALIDAD INTENSIVO 9 DÍAS

- opción 3 al 11 de agosto 2019 **residencial en parque natural**
- opción 6 al 14 de julio 2019 **no residencial en ciudad**
- opción 4 al 12 de abril 2020 **residencial en parque natural**

FECHAS MODALIDAD 6 FINES DE SEMANA

- 5-6 oct / 9-10 nov / 30 nov-1 dic 2019 /
18-19 ene / 22-23 feb / 21-22 mar 2020 **no residencial en ciudad**

LUGARES DE REALIZACIÓN

MODALIDAD INTENSIVO RESIDENCIAL

Masía rural Can Pica

Parque natural Montnegre / El Corredor
V. 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.



MODALIDADES INTENSIVO NO RESIDENCIAL, FINES DE SEMANA

Provokarte

C. Floridablanca, 143-145, entlo. 1º

08011 Barcelona

HORARIO MODALIDAD INTENSIVO 9 DÍAS

de 16:00 a 22:00 primer día **formato residencial**

de 11:00 a 18:30 primer día **formato no residencial**

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 9:30 a 14:00 y de 15:30 a 19:30 sábado

de 9:30 a 14:00 domingo

Fin de semana 6 (15 horas)

de 9:00 a 14:00 y de 15:30 a 20:30 sábado

de 9:00 a 14:00 domingo

PROGRAMA GENERAL

- **presentación y exposición del grupo:**
dinámicas y juegos de presentación
- **Risoterapia:**
pautas y estructura para aprender a realizar talleres de Risoterapia y práctica de variedad de dinámicas y ejercicios propios de esta corriente
- **Risoterapia y celebración de vida:**
práctica de propuestas y vivencias sensoriales, afectivas y lúdicas
- **estimulación directa de la risa:**
ejercicios del modelo de Yoga de la risa
- **dinámicas de grupo:**
el potencial del juego y su efecto movilizador en los grupos
categorías de juegos y modo de aplicación
juegos de desinhibición
juegos de expresión
juegos de atención
juegos de liberación
juegos de comunicación
juegos de cohesión
juegos de confianza
juegos de contacto
- ampliación de **juegos y dinámicas de grupo:**
propuestas con música, baile, instrumentos
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 con el grupo y sus participantes
- **liderazgo de grupos:**
habilidades y recursos para liderar grupos y aprender a gestionar, conducir, dinamizar
pautas a aplicar para una buena interrelación entre participantes
- **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
- introducción y práctica de **respiración consciente y diafragmática:**
pautas para aprender a guiar una relajación simple a través de la respiración
- introducción y práctica del concepto "**darse cuenta**"
desarrollo de esta habilidad para la auto-gestión y una buena gestión del grupo
- introducción y práctica del concepto "**estar presente**"
desarrollo de esta habilidad para la auto-gestión y una buena gestión del grupo
- **auto-concepto y auto-estima:**
dinámicas de exploración, expansión, transformación del auto-concepto, celebración de ser (auto-estima)
- **positivismo realista:**
teoría, dinámicas y ejercicios de reenfoque cognitivo y aplicación de humor blanco
- **Eneagrama:**
introducción a esta efectiva herramienta facilitadora en los procesos de comunicación
conocer los nueve tipos de personalidad para una mejor interacción con los participantes
y una buena conducción de las sesiones
- **teatro creativo:**
dinámicas de construcción de personajes, escenificación, interacción, aprendizaje personal
- **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 de los participantes** (abiertas a otros posibles asistentes)
- **entrega de certificados/diplomas:** certificado de asistencia sin práctica supervisada o diploma de **Instructor/a de 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

Lo lúdico y la risa como 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.

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



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



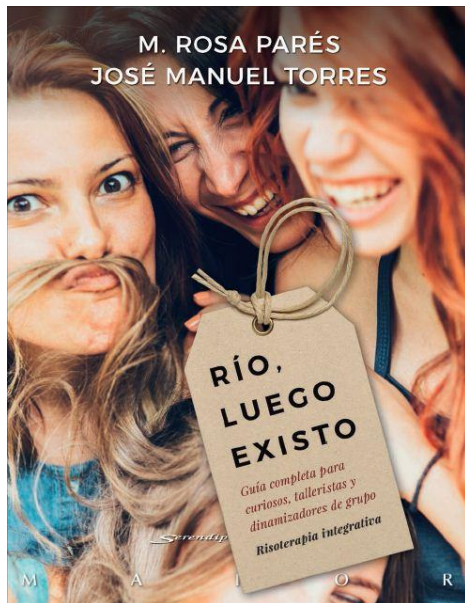
Josefina Martínez

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

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

Las dos modalidades incluyen en el precio indicado:



- **80 horas de curso y prácticas**
- **un ejemplar de "RÍO, LUEGO EXISTO - Guía completa para curiosos, talleristas y dinamizadores de grupo", obra de los directores de la escuela**
- **acceso a:**
 - 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 red social**
- **servicio gratuito de asesoramiento y supervisión**

MODALIDAD INTENSIVO RESIDENCIAL 9 DÍAS

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

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

- 460.- euros máximo al 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.

MODALIDADES INTENSIVO NO RESIDENCIAL 9 DÍAS, 6 FINES DE SEMANA

700.- euros.

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

- 370.- euros máximo al inicio del curso
- 330.- euros en tres cuotas mensuales de 110.- euros cada una

En la modalidad fines de semana se paga por fin de semana de clase.

Descuento de 60.- euros en inscripciones antes de un mes del inicio, la reducción se aplica al completar el pago.

Este curso no tiene matrícula.

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

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

DESCRIPCIÓN DE LOS PRINCIPALES ENFOQUES APLICADOS

• **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.

• **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.

• **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.

• **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.