

CURSO	RISOTERAPIA Y OTRAS TÉCNICAS DE FELICIDAD
CODIGO	06

FECHAS	Del lunes 14 al jueves 17 de julio	HORARIO	16:00 a 20:00
DURACION	16 h	INSCRIPCION	100 €

CONTENIDOS FORMATIVOS

OBJETIVOS

- Conocer y aplicar la dinámica de la risa a la vida cotidiana, como método de relajación antes el estrés.
- Aumentar la confianza en los demás y en sí mismas.
- Desarrollar una comunicación y una escucha saludables.
- Trabajar la cooperación y la resolución de conflictos.
- Desbloquear tensiones y equilibrarse emocionalmente.

CONTENIDOS

LA RISOTERAPIA

- Definición de Risoterapia.
- La risa y la sonrisa.
- Las vocales de la risa.
- ¿Cómo trabaja el humor?

TÉCNICAS DE RISOTERAPIA

- Tipos de Técnicas.
- Técnicas de distensión.
- Técnicas de relajación.

IMPARTE:**PABLO GARCIA**

PABLO GARCÍAelcasopablo@gmail.com**FORMADOR**

Soy Animador Sociocultural, he trabajado desde hace años en el mundo de lo social desde el movimiento asociativo gijonés. Aunque según el momento o el lugar, puede decirse que soy animador, formador, educador, monitor, dinamizador, etc.; no me gusta definirme por el nombre de un perfil profesional. Creo que para desarrollar un trabajo, es mejor presentarme por mi capacidad para el desempeño del mismo y el saber hacer que tengo.

Actualmente estoy trabajando como responsable de ocio y tiempo libre para Motiva Actividades; además de trabajar como freelance desarrollando proyectos, impartiendo formación o sesiones de Risoterapia para todas las personas, entidades o empresas que tengan a bien contar conmigo.
