



## H341 RISOTERAPIA, CRECIMIENTO PERSONAL Y BUEN HUMOR EN LAS ORGANIZACIONES-15 horas-

### ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL Y PROFESIONAL

#### OBJETIVOS:

Fomentar la comunicación y el contacto físico y relacional así como el pensamiento positivo, la alegría, y el buen humor. , Experimentar diferentes actividades y juegos grupales que despierten los sentidos, la creatividad, la risa sincera y desencadene el desbloqueo del cuerpo-mente y la desinhibición de la persona., Potenciar el optimismo en su organización., Adquirir los recursos necesarios para recuperar y provocar la sonrisa, la risa y la carcajada sincera, tomando contacto de nuevo con nuestra 'niña o niño interior'; y aprendiendo a escuchar sus necesidades.

#### NÚCLEOS FORMATIVOS:

Definiciones:

-¿Qué es el humor, la risa y el juego?

-Optimismo versus Pesimismo

-Beneficios del humor y del juego

Juegos de crecimiento personal:

- De presentación

- De afirmación

- De conocimiento

- De confianza

- De cooperación

- De distensión

- De contacto físico

- De resolución de conflictos

- De creatividad

Técnicas de relajación y respiración

Cuentos y fábulas de crecimiento personal

#### REQUISITOS:

#### INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Aldakonea, 36  
20012 Donostia-San Sebastián

Tel: 943326666  
Fax: 943326384

[www.nazaret.eus](http://www.nazaret.eus)  
[orienta@nazaret.eus](mailto:orienta@nazaret.eus)

Las personas participantes se hallan cubiertas por un seguro de accidentes.

### INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Aldakonea, 36  
20012 Donostia-San Sebastián

Tel: 943326666  
Fax: 943326384

[www.nazaret.eus](http://www.nazaret.eus)  
[orienta@nazaret.eus](mailto:orienta@nazaret.eus)

Las personas participantes se hallan cubiertas por un seguro de accidentes.