PSICOTREX
A.E.I.D.P

CURSO DE RISOTERAPIA

(18 horas)

Curso eminentemente práctico, las bases teóricas se intercalan de manera didáctica y activa en los talleres. Cada módulo tendrá una duración de dos horas que se repartirán en 9 jornadas.

Módulo 1

- **Introducción**
- **Qué se entiende por Risoterapia**
- **Algunos aspectos psicológicos**
- **El humor y la salud mental**
- **Ámbitos de aplicación**
- **El nivel personal / Recursos propios**
- **El nivel colectivo / la transmisión de energía**

Módulo 2

- **¿Cómo trabaja el humor?**
- **Técnicas a desarrollar**
- **Diferentes fórmulas humorísticas**
- **El humor, la risa, la sonrisa, la carcajada**
- **Trabajar con nuestro cuerpo**
- **El aspecto lúdico y los juegos infantiles**
- **El juego de la imaginación y del ingenio**
- **La capacidad de asombro no tiene límite**

Módulo 3

- **Humor y enfermedad**
- **La salud física y el humor**
- **La depresion y el humor**
- **Los trabajos en hospitales**
- **Diferentes movimientos y tendencias**

Módulo 4

- **El aspecto social del humor**
- **La risa colectiva**
- **El humor es contagioso**
- **Taller de experimentación grupal**
- **Tecnicas de dinámica de grupo**

Módulo 5

- El humor en la vida cotidiana
- Técnicas de afrontamiento
- Resistencia a la frustración
- El planteamiento positivo
- Aprender a girar lo negativo

Módulo 6

- Humor y estrés
- El mal de nuestros días
- El estrés positivo
- El piloto de advertencia
- Taller de relajación humorística

Módulo 7

- La risa y los niños
- Disfrutar con todo
- Admirarse con todo
- Descubrir un mundo nuevo
- La vida como un juego

Módulo 8

- El humor Zen
- Filosofía del humor
- El humor espiritual, pausas y silencios
- El humor de los sentidos

Módulo 9

- El descubrimiento personal
- Puesta en común de experiencias
- La fiesta del humor
- Taller de despedida