

MUJERES PARA EL DIÁLOGO Y LA EDUCACIÓN

Te invita participar en el webinar gratuito

RISOTERAPIA



- ✓ **HORARIO: MIÉRCOLES 11 DE NOVIEMBRE A LAS 18:00 h.**
- ✓ **OBJETIVO:** La risoterapia es una técnica que logra beneficios terapéuticos a nivel físico, mental y social mediante la risa. Sus principales objetivos son aprender a reír para tomarnos la vida con más sentido del humor y afrontar los problemas cotidianos con positividad. En este taller intentaremos fomentar el buen humor; cambiar nuestra perspectiva y poder ver los problemas de manera más relajada; potenciar el pensamiento y la actitud positiva y provocar la sonrisa, la risa y la carcajada sincera, logrando así un mayor grado de comunicación y socialización.
- ✓ **TEMARIO:**
 1. Introducción al humor y a las emociones
 2. Clase práctica de cómo afrontar emociones negativas a través de la risa**IMPORTANTE: Se necesita ropa de deporte, un globo y un cojín o almohadilla que sirva para tumbarnos y jugar con él.**
- ✓ **PROFESORADO:**



Jesús Rodríguez Rodríguez, Doctor en Psicología, profesor de la Universidad de Psicología de la UNED; formador y coach de cursos, seminarios y talleres de Psicología y Psicólogo de Recursos Humanos en la Administración Pública. Además, pasa consulta en su clínica privada y está especializado en el tratamiento de ansiedad y estrés, trauma psicológico, trastornos sexuales, familia y parejas, adicciones en general, etc.

Organiza:



Subvenciona:



Colaboran:

