



emociona-t

XVII Congreso UECOE

## Taller práctico

20 de Octubre de 2016

---

# RISOTERAPIA TARRAGONA RIUDEGUST

## RISOTERAPIA PARA EMPRESAS

por Anabel Pérez Ortega

Adaptación a cambios organizativos complejos, empleados desmotivados, organización inadecuada de funciones y tareas asignadas, clima laboral perjudicial para la salud...son algunas de las situaciones a las que tienen que atender las organizaciones habitualmente. El descontento, la frustración, el estrés, la mala relación entre trabajadores... son motivos que llevan al absentismo laboral y las bajas por estrés o depresión.

Las empresas se han dado cuenta de que un trabajador contento y motivado, aumenta su productividad y está más dispuesto a involucrarse en nuevos proyectos afrontando con una actitud positiva su relación con la empresa y su grupo de trabajo. Por tanto, son conscientes de que la salud psicológica es tan importante, o incluso más, que la salud física de sus trabajadores.

### Risoterapia: ¿qué es y qué beneficios aporta?

Es una forma de aprender a ver las cosas desde una óptica positiva. Es una manera sencilla de mejorar nuestra salud, a través de sensaciones placenteras que nos permiten mejorar nuestra capacidad de sentir, de expresar sentimientos y emociones utilizando la risa como camino...

Nuestras sesiones de tienen como principal objetivo crear espacios de



convivencia, de integración y alegría dónde a través de aprendizajes lúdicos y divertidos, se da la oportunidad de ver la vida desde un ángulo diferente, de recuperar el niño que todos llevamos dentro y todo de una forma compartida con el grupo.

Para nosotros, no solamente es importante que los empleados acudan y disfruten, sino también

Organizado por:





que se lleven herramientas para aplicar en la vida cotidiana y que les enseñe a convivir mejor con ellos mismos y con los demás. Queremos que después de tener esta experiencia, los asistentes afronten sus momentos de tensión y/o estrés aplicando las técnicas aprendidas para sentirse mejor y mejorar su bienestar físico y emocional.

Además, pretendemos conseguir otros objetivos no menos significativos:

- Fomentar las relaciones sociales y afectivas positivas
- Fomentar la comunicación verbal y no verbal
- Generar confianza en uno mismo y en los demás
- Fomentar la empatía y la escucha activa
- Reducir los niveles de estrés y las tensiones
- Favorecer el trabajo en equipo
- Favorecer la cohesión grupal
- Aumentar la sensibilidad interpersonal a través de la expresión de las emociones
- Provocar un cambio de actitudes y refuerza el pensamiento positivo
- Ayudar a vencer miedos y prejuicios...

### Talleres de risoterapia: ¿cómo son?



Los talleres son totalmente dinámicos y participativos. El número mínimo de participantes son 15.

La risoterapeuta no es una humorista que hace reír. Lo que hace es guiar por las distintas etapas del taller para que los asistentes logren, como grupo y de forma individual, los objetivos propuestos.

Los talleres son distintos dependiendo de la necesidad del grupo, aunque su estructura es más o menos la misma:

- Breve introducción a la risoterapia y presentación en las que el grupo tiene la oportunidad de conocerse e interactuar, con el fin de romper el hielo y crear un clima de confianza.
- Calentamiento y desbloqueo para liberar tensiones y preparar a nuestro cuerpo para la risa. Dinámicas y juegos donde la risa y la carcajada alcanzan su máximo esplendor.
- Relajación para encontrarnos con nosotros mismos e interiorizar lo vivido.
- Evaluación y cierre



emociona-t

XVII Congreso UECoE

Todo esto se consigue utilizando diversas técnicas de cohesión grupal, musicoterapia, danza, teatro, juegos...con las que conseguiremos liberar la risa sincera.

### ¿Qué instalaciones necesitamos?

Sala suficientemente grande para poder moverse con facilidad, con conexión a red eléctrica.

### ¿Qué deberán llevar los participantes?

- Ropa cómoda
- 2 pares de calcetines
- 1 camiseta de repuesto
- 1 paquete de pañuelos

### ¿Qué ofrecemos?

Para conseguir los anteriores objetivos, ofrecemos varias posibilidades adaptables a sus necesidades dirigidas a empleados y mandos, tales como:

- **Talleres lúdicos:** Ideales para empresas que quieran ofrecer a su personal una actividad lúdica y divertida. Duración aproximada: 2 horas
- **Eventos:** Cómo pueden ser las cenas de empresa, inicio o fin de programas de formación, incentivos, congresos y convenciones, ferias, acciones promocionales, etc. Duración aproximada: 2 horas
- **Talleres Risocoaching:** Es la mejor herramienta para conseguir alcanzar un objetivo concreto o plantearse nuevos objetivos. Se utilizan para mejorar el clima laboral y favorecer la productividad, la creatividad, la motivación y la inteligencia emocional. En estos talleres, se facilita el desarrollo de recursos individuales y de grupo favoreciendo la resolución de conflictos, la superación de limitaciones, el cambio de estrategias y la comunicación activa. Duración: Variable, en función de las necesidades de la empresa.

**Talleres de liderazgo:** Complemento ideal a los seminarios y cursos especializados en habilidades directivas, liderazgo, ventas... Es una formación original y motivadora, que mejora las competencias personales y profesionales. Duración: Variable, desde 2 horas hasta jornadas completas en función de necesidades de la empresa.

- **Plan de salud:** Talleres realizados periódicamente con la finalidad de contribuir al bienestar físico y psíquico de los empleados de una forma continuada.

Organizado por: