



Gestió del somriure (Risoterapia)

Antecedents

El personal dels centres geriàtrics i centres de dia tenen un alt desgast psicoemocional i els afecta l'estrès laboral augmentant el risc de malalties i baixes laborals, per això han de desenvolupar habilitats per cuidar-se millor.

Objectius

L'objectiu principal d'aquest programa de formació és provocar el riure de manera sincera per experimentar els beneficis que aporta a nivell psicològic, físic i social.

- Aprendre a desestressar-se mitjançant el riure, generar una actitud positiva, augmentar l'autoestima i millorar la cohesió i el clima laboral
- Beneficiar, mitjançant el riure, el sistema muscular, respiratori, nerviós, cardíac, cerebral i digestiu
- Crear un espai vivencial de grup dinàmic divertit, estimulants i potenciant la relació humana, l'empatia, la cohesió i la desinhibició
- Aprendre tècniques per asserenar el cos, la ment i les emocions
- Aprendre a estar més presents i augmentar l'estat d'ànim

Metodologia:

La metodologia de treball utilitzada és vivencial, basada en l'aprenentatge significatiu, dinàmiques, tècniques i diferents jocs interactius motivadors d'emocions i d'estats psicològics positius.



Així, la presa de consciència, la reflexió i l'aprenentatge succeeix per conseqüència de l'experiència obtinguda a través d'aquests jocs i la seva verbalització posterior.

El taller compta amb diverses activitats i s'utilitzen un ampli ventall de tècniques dirigides a obtenir els objectius marcats:

- Risoteràpia i ludotraining
- Musicoteràpia i expressió corporal
- Jocs de creativitat, desinhibició i cohesió
- Tècniques teatrals i de clown
- Respiració, relaxació, atenció plena i visualització
- PNL (Programació Neurolingüística)
- Rodes de verbalització, posada en comú i interiorització

Continguts:

- Dinàmiques del riure: Potenciar el nostre riure intern, aprendre a somriure i riure més per sentir-nos millor i transmetre bon humor.
- Relaxació i pensament positiu: saber asserenar la ment i optimitzar-la.
- Estiraments i respiració : alliberar de tensions el cos i aprendre a estar presents amb atenció plena.
- El sentit lúdic laboral: com aplicar les tècniques en el lloc de treball. Ser creatius i gaudir en el lloc de treball.
- Les emocions positives: desenvolupar estats d'ànim positius i desbloquejar estats emocionals tòxics