



PRIORITARIAMENTE OCUPAD@S 2010

231 RISOTERAPIA: MANEJO DEL ESTRÉS Y LAS EMOCIONES EN EL TRABAJO

DURACIÓN: 20 HORAS

REQUISITOS

- Dominio del castellano hablado y escrito.

OBJETIVOS DEL CURSO

OBJETIVO GENERAL

Reconocer los estados de estrés y emocionales nocivos para nuestra salud psicofísica, y utilizar herramientas de control y de relajación (risoterapia) para prevenirlo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Aprender el mecanismo psicofísico del estrés.

Reconocer y experimentar mecanismos que influyen en nuestra salud psicofísica.

Entrenar en técnicas de autocontrol emocional: respiración y relajación.

Conocer la dinámica de la risa y su poder curativo.

Practicar distintos tipos de risa para el mantenimiento de la salud.

CONTENIDO

Unidad 1- Concepto de estrés y sus consecuencias: manifestaciones físicas, mentales, emocionales y conductuales.

Unidad 2- Técnicas de autocontrol emocional: respiración, relajación y manejo del estrés.

Unidad 3- La dinámica de la risa.

Unidad 4- La risa como técnica para descargar tensión. Técnicas de risoterapia.

NOTA IMPORTANTE:

La selección de los/as participantes se realiza por **riguroso orden de inscripción**, teniendo en cuenta la **situación laboral** en la fecha de inicio del curso. Se avisará a las personas admitidas una semana antes a través de un mensaje al móvil o llamada telefónica.

Desde Forem pretendemos llegar a todas las personas trabajadoras y desempleadas. Para intentar que todos y todas tengáis una oportunidad y se aprovechen los recursos públicos que desde aquí gestionamos, cada alumno o alumna tendrá la opción de realizar un curso por semestre. En el caso de que hubiera plazas disponibles, se habilitará la opción de participar en más de una acción siempre y cuando no se supere el número de horas máximas marcadas por cada programación.

Financia:



UNIÓN EUROPEA

Fondo Social Europeo

Imparte:



Entidad solicitante:

