



RISOTERAPIA: MANEJO DEL ESTRÉS Y LAS EMOCIONES EN EL TRABAJO

231 Formación profesional para el empleo dirigida preferentemente a trabajadores/as ocupados/as

DURACIÓN: 20HH

REQUISITOS

1. Dominio del castellano hablado y escrito

OBJETIVOS:

-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 específicos:

- 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.

Financia:



UNIÓN EUROPEA

Fondo Soc. Europeo

'Iniciativa en futuro'

Imparte:



Entidad solicitante:





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:



UNION EUROPEA

Fondo Soc. E. Europeo

'Iniciativa en futuro'

Imparte:



Entidad solicitante:



comisiones obreras de navarra
nabarmooak langile-komisiotak