

TALLER DE RISOTERAPIA

“Un día sin reír, es un día perdido” Charles Chaplin.

La risa es una modalidad expresiva, un arma poderosa de comunicación, y algo más... Este Taller es una invitación a jugar, a compartir y a vivir el aquí y el ahora, en el que no nos detenemos a pensar ni a juzgar ya que cuando reímos, nos encontramos en un estado total de bienestar.

Se dice que la risa es la música del alma, la mejor terapia que existe y el remedio para todos los males... Reír es una manifestación concreta de procesos cerebrales producidos por factores tanto químicos como afectivos. Una carcajada une, por decirlo así, el cuerpo con el espíritu.

Por eso la risa es un factor muy importante y vital en nuestra vida cotidiana, pues nos proporciona el equilibrio físico, mental y emocional necesario para nuestra salud integral.

Destinado a:

Enfermeras/os, Enfermeras/os Especialistas y Fisioterapeutas.

Objetivos

- Provocar el buen humor y la risa sanadora
- Aprovechar todos los beneficios de la risa sana
- Desarrollar la libertad de expresión de nuestras emociones y sentimientos
- Potenciar la capacidad de desahogar angustias y frustraciones facilitando la relajación
- Cambiar nuestra perspectiva para poder ver los problemas de manera diferente.
- Aprender a reírse de uno/a mismo/a y con los demás.
- Reducir el dolor y el estrés
- Fomentar la comunicación y socialización
- Disfrutar del presente con humor, amor y felicidad

Profesorado

Arantxa Gomara Martin

Metodología:

- Presencial (4 horas)

Cronograma de horas presenciales – fechas y horarios:

Los días de clase presencial serán el 17 y el 24 de octubre. Las clases se realizarán en horario de 10h a 12h (grupos de mañana) y de 16h a 18h (grupos de tarde)

Lugares:

- Gipuzkoa: Sede SATSE Gipuzkoa

Coste:

- Gratuito para personas afiliadas (se recogerá una fianza de 30€ que se devolverá a aquellas personas que asistan a las 2 clases presenciales).

Preinscripción:

Del 26 de septiembre al 7 de octubre de 2016, desde la URL cursos.satse.es/gipuzkoa

Criterios de selección:

Se ocuparán las 40 plazas por Provincia (20 en turno de mañana y 20 en turno de tarde) por riguroso orden de antigüedad en el Sindicato. El curso se realizará siempre y cuando salga grupo mínimo de 10 personas dentro del mismo turno.

Publicación admitidas/os:

11 de octubre de 2016 en la URL cursos.satse.es/gipuzkoa

(Accediendo a “Iniciar” con DNI con letra y nº de afiliada/o) y en los email de contacto de cada una de las personas inscritas admitidas.