

## Profesores

**SOFIA GONZÁLEZ**

Socióloga

Experta en Risoterapia



## Información

COLUMBUS IBS

Gran Vía, 22 · 50005 Zaragoza

Tel. 976 22 77 67 - Fax: 976 21 38 18

[www.columbusibs.com](http://www.columbusibs.com)

[columbus@columbusibs.com](mailto:columbus@columbusibs.com)



# Taller Risoterapia



**COLUMBUS**  
INTERNATIONAL BUSINESS SCHOOL

## Objetivos

La risa es el mejor compañero que podemos tener en nuestro camino. Además de ser gratuita, es sinónimo de vida, crecimiento y salud mental. Con ella podemos superar los malos momentos y gozar de las cosas cotidianas. La risa es libertad, ya que nos libramos del estrés y la ansiedad acumulados.

## ¿Qué es la Risoterapia?

- ◆ Una forma de aprender a ver las cosas de una óptica positiva, para así poder sacar más partido a la vida y al trabajo.
- ◆ Una manera sencilla de mejorar nuestra salud, a través de emociones placenteras.

## ¿En qué nos puede ayudar?

Un taller de risoterapia es una experiencia muy divertida que nos invita a desinhibirnos, a romper por un momento con los patrones de comportamientos con que nos desenvolvemos habitualmente, es una invitación a dejar a un lado el control y permitir que nuestro cuerpo se exprese libremente para generar un estado en que la carcajada sanadora es posible.

Reír tiene beneficios a nivel mental, corporal y emocional. La risa silencia nuestra mente, genera un estado emocional positivo y hace que nuestro cuerpo produzca endorfinas. Todo esto provoca en la persona un estado de ligereza, descanso y bienestar.

## ¿Cómo se lleva a cabo?

Los profesores no son humoristas, son técnicos cuya metodología se basa en:

- ◆ Estiramientos: Mediante el movimiento se desbloquea el cuerpo y se liberan tensiones, produciéndose una agradable relajación corporal.
- ◆ Comunicación: Estos ejercicios tienen como objetivo desinhibirse y crear complicidad entre los participantes.
- ◆ Juegos: La práctica de diversos juegos para buscar la diversión y volver a la infancia, para así recuperar la risa franca y sincera.

## Beneficios para un grupo

En el contexto grupal la Risoterapia puede ofrecer los siguientes aspectos:

- ◆ Es una manera de liberar tensiones y mejorar el bienestar personal en el grupo.
- ◆ Facilita la cohesión de los miembros de un grupo.
- ◆ Ayuda a mejorar la comunicación y el trabajo en equipo
- ◆ Ayuda a crear un ambiente relajado y favorece las relaciones asertivas.
- ◆ Favorece una visión positiva y creativa de la vida y mejora las relaciones entre las personas.
- ◆ Un grupo de personas que comparten risas se sienten más unidas entre sí creando puentes de complicidad y empatía.

## ¿Cómo es un Taller de Risoterapia?

Se trata de un taller muy práctico, con una gran cantidad de actividades donde lo vamos a pasar muy bien mientras nos encontramos con nosotros mismos.

En todos los talleres establecemos un clima de respeto y confianza que posibilite una relación muy profunda, con uno mismo y con el grupo.

## Impartición

Organizamos sesiones de Risoterapia para empresas de todos los sectores. Nos ajustamos a sus necesidades y particularidades ofreciéndole un programa específico a su demanda.

Algunas posibilidades son las siguientes:

- ◆ Sesiones puntuales de 1 ó 2 horas en eventos y reuniones empresariales.
- ◆ Acciones encaminadas a la mejora del clima laboral: cursos de Risoterapia entre 10 y 30 horas.
- ◆ Jornadas de Risoterapia de un día (sesión entre 6 y 8 horas)
- ◆ Estudiamos cualquier otra modalidad que se ajuste a las necesidades particulares de la empresa.