



TÉCNICAS DE RISOTERAPIA Y MANEJO DEL ESTRÉS

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado





Objetivo general

El objetivo general del curso de Risoterapia Manejo del Estrés es proporcionar a los participantes herramientas y técnicas para manejar el estrés a través de la risa, promoviendo así el bienestar emocional y la salud mental.



Objetivos específicos

- 1. Aprender las bases teóricas de la risoterapia y su aplicación en la gestión del estrés.
- 2. Practicar diferentes técnicas de risoterapia para experimentar sus beneficios a nivel personal.
- 3. Comprender las diversas aplicaciones de la risoterapia en diferentes contextos para poder implementarla de manera efectiva.



Modalidad

Presentamos todas las modalidades que ofrecemos a nuestros alumnos.



ONLINE

Clases asincrónicas, entregándote la libertad de estudiar en el momento y lugar que tú decidas.



ONLINE EN VIVO

Clases remotas en vivo, donde profesor y alumnos se conectan e interactúan en tiempo real, en una fecha y horario establecido



PRESENCIAL

Asiste físicamente a las clases, en nuestras salas o en las propias dependencias del cliente.

Temario del curso:

Módulo 1: Introducción a la Risoterapia y al Estrés Laboral

Objetivos del curso
Definición de risoterapia
Historia y evolución de la risoterapia
Concepto de estrés laboral
Impacto del estrés en la salud y el rendimiento laboral
Relación entre risa y reducción del estrés

Módulo 2: Fundamentos Científicos de la Risa y el Estrés

Beneficios fisiológicos de la risa
Efectos de la risa en el sistema cardiovascular, respiratorio e inmunológico
Fisiología del estrés
Hormonas del estrés: cortisol y adrenalina
Cómo la risa contrarresta los efectos del estrés

Módulo 3: Técnicas de Risoterapia

Juegos y dinámicas de grupo para provocar la risa
Ejercicios de risa inducida
Técnicas de respiración y relajación
Uso del humor y la comedia en la vida diaria
Integración de la risa en la rutina laboral

Módulo 4: Evaluación y Manejo del Estrés Laboral

Identificación de factores estresantes en el entorno laboral
Autoevaluación del nivel de estrés
Estrategias para la gestión del tiempo y la organización

Técnicas de relajación y mindfulness
Implementación de pausas activas y microdescansos

Módulo 5: Desarrollo de la Resiliencia y el Bienestar Emocional

Concepto de resiliencia
Fortalecimiento de la resiliencia personal y colectiva
Prácticas de gratitud y pensamiento positivo
Desarrollo de la inteligencia emocional
Construcción de un entorno laboral positivo y colaborativo

Módulo 6: Comunicación Asertiva y Relaciones Interpersonales

Importancia de la comunicación en la reducción del estrés
Técnicas de comunicación asertiva
Manejo de conflictos en el lugar de trabajo
Fomento de relaciones laborales saludables
Impacto de la empatía y la escucha activa

Módulo 7: Implementación de Programas de Bienestar en el Trabajo

Diseño de programas de bienestar y risoterapia en empresas
Estrategias para la promoción del bienestar integral
Evaluación del impacto de los programas de bienestar
Testimonios y casos de éxito
Adaptación de las técnicas a diferentes entornos laborales

Módulo 8: Prácticas y Simulaciones

Realización de sesiones prácticas de risoterapia

y mucho más...

Datos del Organismo Capacitador:

Nombre Empresa OTEC:	Capacitaciones GoCursos SPA
Rut:	77919346-2
Giro:	Servicio de Capacitaciones
Dirección	Irrazaval 690 Ñuñoa Santiago de Chile
Cuenta Bancaria	Cuenta Corriente 95466877 Banco Santander
Email:	contacto@gocursos.cl