

CURSO-TALLER DE RISOTERAPIA

SUPERAR LAS DIFICULTADES Y FORTALECERSE ANTE ELLAS.



Con este taller se pretende recordar la conveniencia de integrar el buen humor y la sonrisa en nuestra vida porque es nuestra responsabilidad y no podemos estar a expensas de que las circunstancias o los demás nos lo proporcionen. El humor se encuentra en la mente de quien lo percibe. Es importante aprender a tomar distancia de los problemas y disfrutar de lo bueno que la vida aporta en cada momento.

La intención es lograr mayor bienestar de forma que no solo disfrutemos nuestra vida, sino que además contribuyamos a mejorar la de las personas con las que convivimos.

OBJETIVOS

1. Reflexionar sobre los aspectos que nos permiten mantener el ánimo, mirar hacia adelante, pensar de forma optimista, disfrutar del presente y desarrollar las fortalezas personales.
2. Aprender modos de pensar más flexibles y amables con uno o una misma y los demás, ante errores, equivocaciones, etc.
3. Favorecer la libertad para expresarse y la confianza mutua entre las personas participantes
4. Generar un estado emocional positivo y de calma mental

- Duración: **4 SESIONES DE 1 hora y 30'.**
- Fechas: **Martes, días 12, 19, 26 de Septiembre y 3 de Octubre de 2017**
- Horario: **6,30 de la tarde.**
- Lugar: **Sede EAVACyL. C/ Arturo Moliner, s/n (Antiguo Colegio Constanza Martín)**
- Inscripción: **5 Euros.**

Impartido por la profesora BEGOÑA GARCIA LARRAURI.

Doctora en psicología, profesora titular de la Universidad de gran experiencia docente.

Contenidos:

Sesiones 1ª y 2ª (3 horas). En ellas intentamos no solo buscar la risa del momento sino aprender a sonreír, a estar alegres y felices a pesar de las dificultades.

Sesiones 3ª y 4ª (3 horas). *Algunas estrategias para construir una vida satisfactoria*

Si te interesa asistir, puedes apuntarte a través del correo electrónico

eavacyl@eavacyl.org o a través de los teléfono 611 03 23 39 ó 606 91 11 15

Se requiere: *La participación continuada e implicación* de las personas que participen. Se deberá asistir con ropa cómoda.

Si te interesa asistir, puedes apuntarte a través del correo electrónico eavacyl@eavacyl.org o a través de los teléfono 611 03 23 39 ó 606 91 11 15