



GABINETE PSICOLÓGICO TRISQUEL



CURSO DE MONITOR EN RISOTERAPIA

INDICE

Unidad Didáctica 1. Importancia del humor en el entorno cotidiano

- 1.1 Definición de conceptos básicos: sentido del humor, felicidad, optimismo
- 1.2 Límites y prejuicios sociales en relación con el humor
- 1.3 Concepto y bases de la risoterapia
- 1.4 Beneficios de la risa en la salud bio-psico-social

Unidad Didáctica 2. Gestión del humor en el entorno laboral

- 2.1. El humor como ingrediente básico del estilo de comunicación interpersonal
- 2.2. Efectos del humor en el afrontamiento de estresores psicosociales
- 2.3. Estrategias para la gestión eficaz de la sonrisa en el trabajo
- 2.4. Integración de los principios de la fusión diversión/trabajo en la cultura organizacional

Unidad Didáctica 3. Técnicas y fases de la risoterapia

- 3.1 Función del dinamizador
- 3.2 Principios para un manejo eficaz del grupo
- 3.3 Técnicas mentales (cambio de pensamiento, visualización...)
- 3.4 Fases de la terapia de la risa

Unidad Didáctica 4. Aplicación del humor al manejo de situaciones concretas

4.1 Afrontamiento de situaciones de elevada carga emocional

4.2 Prevención del acoso psicológico en el trabajo

4.3 Favorecer un clima laboral positivo

4.4 Mejora del autoconcepto y del estado de ánimo