

6

Risoteràpia, coaching de la rialla

Infantil, Primària, Secundària

Formadora: **Eulàlia Ferràndiz Civil**

Horari: 09.30 – 13.00 h (15 h)

Curs de dinàmica de la rialla que s'adreça a professionals de l'educació, mestres, professores i professors, que tinguin ganes de conèixer i d'experimentar el mecanisme alliberador de la rialla i de traslladar-lo a l'equip o a l'aula.

Objectius

- Conèixer els mecanismes que intervenen en la rialla.
- Experimentar els beneficis físics i emocionals de riure.
- Viure la rialla com a element cohesionador i integrador, i provocador d'alegria i d'optimisme.
- Aprendre a connectar amb la rialla quan més es necessita.
- Aprendre a alliberar tensions amb la rialla i a evitar carregar-ne de noves.

Continguts

- Què és la rialla?
- Diferents tipus de rialles.
- Diferències entre humor i rialles i entre somriure i riure.
- Beneficis físics i beneficis emocionals de les rialles.
- La rialla com a mecanisme alliberador de tensió.
- Fisiologia de la rialla.
- Què és la rialla apresada?
- Com i quan podem connectar-hi?

Cal portar roba còmoda, un parell de mitjons gruixuts (treballem descalços), una estoreta i un coixí.

34a Escola d'Estiu de l'Anoia