



TALLER

“RECURSOS DE RIURETERÀPIA”

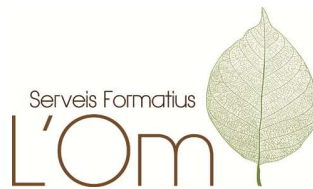
A càrrec de: Queralt Carnicer Cols. Psicòloga, Educadora Social, formada en Arteràpia i en diferents tècniques d'art social, dinamització i facilitació de grups. Té una àmplia trajectòria treballant en projectes socials i educatius amb col·lectius molt diversos. Co-creadora de varis projectes socioeducatius de desenvolupament comunitari a Bòsnia i Croàcia. Actualment realitza tallers de creativitat, comunicació, riureteràpia i facilitació de grups des de diferents entitats. Participa en projectes de teatre social a través de l'associació Kilalia.

Objectiu del curs:

- Donar eines per millorar la gestió de les nostres emocions, connectant amb la nostra essència més autèntica per tal de millorar la nostra qualitat de vida.
- Adquirir els coneixements bàsics de la riureteràpia i la seva aplicació pràctica tant en el nostre dia a dia personal com professional.

Destinatari/àries: professionals de l'acció socioeducativa (educadors/es socials, treballadors/es socials, integradors/es socials, pedagogs/gues, psicòlegs/gues, mestres,...), estudiants i persones interessades en adquirir eines que faciliten el riure.

Durada: 5 hores (adaptable a altres formats)



Continguts:

Compartir des del riure afavoreix la salut física, mental i emocional. Ens aporta connectar-nos amb l'alegria i trobar camins que ens apropen a sentir-nos bé i ser feliços.

Aquest taller és una proposta pràctica i vivencial per experimentar i conèixer diferents recursos que ens faciliten crear un espai de confiança on gaudir, desinhibir-nos, compartir, expressar, jugar i riure.

Ho farem a través de:

- *El cos*: exercicis de respiració, moviment, estimulació dels sentits, etc. que afavoreixen la consciència i l'expressió corporal.
- *Dinàmiques de grup*:
 - Jocs amb els que divertir-nos i al mateix temps practicar: la comunicació, la confiança, la desinhibició, l'escolta, l'autoestima, la concentració, la creativitat, etc.
 - Tècniques d'expressió que ens portin a obrir-nos a expressar, gaudir i compartir amb el grup.

Hi haurà una posada en comú de com ha estat l'experiència i reflexionar sobre què ens aporta el riure, com aplicar les activitats realitzades i quins són els factors que potencien el riure, crear vincles de confiança i benestar en el grup.