

HUMORÍZATE



La experiencia del humor y el optimismo

La risa es una buena alternativa para tomar conciencia de que podemos experimentar una vivencia o estado angustiante y doloroso que se manifieste en nuestro diario vivir. La risa es lo opuesto a dichos estados anómalos, ya que después de reír, se entra en un estado de relajación, la presión arterial y los latidos del corazón descenden, así que nos sentimos profundamente relajados.





¿QUÉ ES?

El sentido del humor es un recurso subestimado por mucho tiempo en las organizaciones y en los equipos, pese al tremendo rol que cumple en el desarrollo de emociones positivas y el incremento del buen ánimo.

Humorízate es un programa esencialmente práctico y vivencial, que entrega herramientas prácticas para el desarrollo del humor dentro del espacio laboral y personal. Buscamos promover el sentido del humor y el optimismo como una práctica efectiva, no solo para combatir el estrés sino también, para el desarrollo de equipos alegres y apasionados.



- El programa se orienta a la gestión del buen humor y el optimismo en empresas e instituciones educativas.

- Trabajar el sentido del humor a través de diversas técnicas de meditación, estrategias mentales, ejercicios de risoterapia y técnicas para desarrollar el buen humor y el optimismo.

- Los equipos y las personas egresadas de "Humorízate" contarán con herramientas para el desarrollo del optimismo y del sentido del humor dentro de sus espacios laborales, incrementando el bienestar, la creatividad y el trabajo en equipo.

OBJETIVOS

Este es un taller que está diseñado para vivir intensamente los beneficios de la risa, aprender a gestionar el optimismo e incorporar el sentido del humor en las prácticas cotidianas del espacio laboral.

HUMORÍZATE TIENE 4 MOMENTOS:

La auto - observación
El Encuentro
La Experimentación
El Rito

- La ciencia de la risa.
- La risa ya no abunda en la boca de los tontos: inteligencia emocional.
- Técnicas para el desarrollo del humor y la generación de la risa.
- El optimismo: gestionando el vaso medio lleno.
- Diseñando el gimnasio del humor dentro del trabajo.

CONTENIDOS



FICHA TÉCNICA

CANTIDAD DE PERSONAS: Mínimo 5 y Máximo 25.

LUGAR: Definido por el cliente.

DURACIÓN: Modalidad de 8 y 16 horas.

MATERIALES: Todos los materiales son entregados por nosotros: libreta de apuntes, identificador, lápiz, material digital y recursos físicos para el desarrollo de los talleres.

DISTRIBUCIÓN DE TIEMPOS Y ACTIVIDADES (CONSIDERANDO UNA JORNADA DE 8 HORAS)

TEMA	OBJETIVO
MÓDULO 1: AUTO OBSERVACIÓN	El primer momento del taller esta pensado para situarnos en el humor, conocer el propio sentido del humor y reconocer cuan optimistas o pesimistas somos.
Pausa de café	
MÓDULO 2: ENCUENTRO	La actividad de encuentro esta diseñada para reconocer los distintos estilos de humor, a través del juego, la dramatización y el reconocimiento del humor del equipo.
Almuerzo	
MÓDULO 3: EXPERIMENTACIÓN	En el módulo de la tarde se trabaja en la experiencia de la risa: ejercicios y técnicas que están diseñadas para obtener todos los beneficios de la risa y poder replicarlos en cualquier contexto.
Pausa de café	
MÓDULO 4: LA HOJA DE RUTA	En el último módulo se trabaja colectivamente en el diseño de las estrategias que el equipo implementará en su espacio laboral para incrementar el buen humor y el optimismo.



Ejecutamos talleres y cursos que permiten desarrollar habilidades relacionales en personas y equipos para construir los mejores espacios de convivencia.



Diseñamos y ejecutamos nuestros talleres y programas con metodologías innovadoras y creativas, creando un clima activo y dinámico para un aprendizaje con sentido.



Lo hacemos porque queremos un mundo más feliz. Le damos valor a tu organización (productiva o educativa) convirtiéndola en un gran lugar para trabajar o estudiar, incrementando las relaciones positivas y el bienestar colectivo.



Conversemos



gestion.humor



www.gestionhumor.cl



@gestionhumor



+56 9 89033489



gestionhumor



info@gestionhumor.cl

Empresa



Certificada