



## Manejo de Estrés a través de la Risoterapia

itraining.cl



## Antecedentes OTEC

|                               |          |                                                  |
|-------------------------------|----------|--------------------------------------------------|
| <b>Razón Social</b>           | <b>:</b> | <b>Empresa de Capacitación Computronic Ltda.</b> |
| <b>Nombre de Fantasía</b>     | <b>:</b> | OTEC Itraining Capacitaciones                    |
| <b>Nº registro SENCE</b>      | <b>:</b> | 276-15/01/1996                                   |
| <b>Certificados</b>           | <b>:</b> | NCH2728 ISO 9001:2008 ES-1143/2006               |
| <b>Nº años de experiencia</b> | <b>:</b> | Desde 1994 fortaleciendo competencias.           |

## Nombre del curso

Manejo de Estrés a través de la Risoterapia.

## Duración | horas

El curso tiene una duración de 8 horas cronológicas.

## Población objetivo

Es un proceso interno en donde aprendemos a reírnos de nosotros mismos y con los demás, con respeto. Recordamos lo agradable que es pasarlo bien, volver a ser niños y eliminar de raíz el miedo al ridículo y recordar lo agradable y provechoso que es jugar con los demás.

## Contenido del taller

- Trabajo corporal y energético
- El mundo de los juegos: juegos de confianza, de equipo, de interacción, de diversión, de comunicación, juegos sensoriales
- Dinámicas, juegos y técnicas para reír y disfrutar en grupo
- El niño interior: vivencia y expresión emocional
- Dinámicas de musicoterapia creación de espacios de expresión
- La sonrisa interior: Técnicas de relajación y visualización



### Contenido del taller

- Trabajo Aprender a vivir la vida de manera más positiva y abierta
- Jugar y reír en grupo, divertimos y disfrutar
- Fomentar sentimientos de compañerismo, vitalidad y energía interna
- Paliar los síntomas psicofísicos del estrés: la ansiedad y la depresión
- Descubrir el poder de nuestra risa como un gran desencadenante de salud, creatividad y comunicación.

### Lugar de Capacitación

-El **Centro de Entrenamiento** de OTEC Itraining Capacitaciones ubicado en el centro de Viña del Mar. Cuenta con equipamiento del más alto nivel tecnológico para cursos de 12 a 20 participantes.

-En las instalaciones del cliente mediante el servicio **Sala Móvil**. Facilitamos notebooks y el equipamiento necesario para todos los asistentes, sin costo adicional para su empresa.

-Curso en modalidad outdoor, en alguna de las siguientes instalaciones con convenio con OTEC Itraining Capacitaciones.



### **Evaluación inicial**

Se realizará una evaluación de aprendizaje y de transferencia a los participantes del curso, cuyo objetivo es determinar el nivel de conocimientos de los participantes con respecto a la temática del curso.

### **Informe final**

Una vez finalizado el curso, se emite un informe final de capacitación que contiene los siguientes documentos:

- Informe del curso desarrollado por un psicólogo organizacional.
- Diploma en el cual se acredita la aprobación del alumno.

### **Solicitud de reunión y Cotizaciones**

En OTEC ITraining queremos responder a tus consultas. Te invitamos a solicitar una reunión con nuestras asesoras de capacitación.

Escríbenos a [ventas@itraining.cl](mailto:ventas@itraining.cl) y te responderemos a la brevedad