

CURSO DE FORMACIÓN
100 horas



PSICOLOGÍA POSITIVA con risoterapia

**PARA EL DESARROLLO
PERSONAL Y EMPRESARIAL**

Verano 2009: 17 - 30 Agosto
La Marina, Elx (costa alicantina)

www.risamediterranea.es





La **Psicología Positiva** (P.P.) pone su atención en las bases del bienestar psicológico y de la felicidad, así como de las fortalezas y virtudes humanas.

Tradicionalmente la ciencia psicológica ha dedicado mucho esfuerzo a estudiar los aspectos negativos y patológicos del ser humano. Afortunadamente esta tendencia está cambiando, y hoy encontramos un interés mayor en el estudio de un comportamiento humano óptimo, desde aspectos positivos como la creatividad, la inteligencia emocional, el humor, la felicidad, la resiliencia, etc.

La **Risoterapia** se basa en la práctica de la risa mejorando el sentido del humor, cultivando la sonrisa y una actitud positiva y responsable frente a las circunstancias.

Te ofrecemos **Psicología Positiva + Risoterapia** como complemento para optimizar tu vida, y enriquecer tu profesión, tus proyectos, tu empresa.

OBJETIVOS DEL CURSO

- ☺ Vivenciar en primera persona un programa de entrenamiento positivo.
- ☺ Caminar hacia el desarrollo personal desde técnicas de la P.P.
- ☺ Optimizar nuestras propias fortalezas.
- ☺ Practicar y entrenar la risa, conectando con la sonrisa interior.
- ☺ Compartir espacios de diversión y risas, que nos permita relajarnos, y recuperar la espontaneidad.
- ☺ Adquirir herramientas de intervención en el ámbito social, educativo, y empresarial.

CONTENIDO DEL CURSO

INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA POSITIVA Y COACHING POSITIVO®

En este apartado daremos una visión global de qué es la P.P. y lo vamos a relacionar con un método específico, el coaching positivo, modelo de intervención basado en la P.P. Los alumnos y alumnas realizarán todos los pasos que marca este modelo, de forma vivencial y práctica, aunque para entender la utilidad práctica es necesario complementarlo con teoría.

LAS FORTALEZAS HUMANAS.

Este es el pilar de la formación. Las fortalezas constituyen una nueva entidad “diagnóstica”, que nos permite trabajar con un foco constructivo y positivo. Gran parte de la formación la centraremos en el desarrollo y potenciación de cada fortaleza a través de ejercicios y actividades, para en definitiva, optimizar al máximo nuestros puntos fuertes para sentirnos plenos y conseguir nuestro desarrollo personal y profesional.

PLANIFICACIÓN DE UNA VIDA FELIZ.

La vida diaria nos lleva a adquirir hábitos no saludables que bloquean o desaceleran nuestra paz interior, por eso es esencial conocer la teoría de los hábitos, para llevar a cabo formas eficaces de instaurar hábitos positivos.

APRENDER OPTIMISMO.

Esta fortaleza requiere una especial atención. El optimismo es tan importante que se ha llegado a relacionar con un incremento de la esperanza de vida. Trabajaremos técnicas específicas, relacionadas esencialmente con la Psicología Cognitiva, que nos ayudarán a instaurar una actitud optimista.



CONFÍA EN TU POTENCIAL.

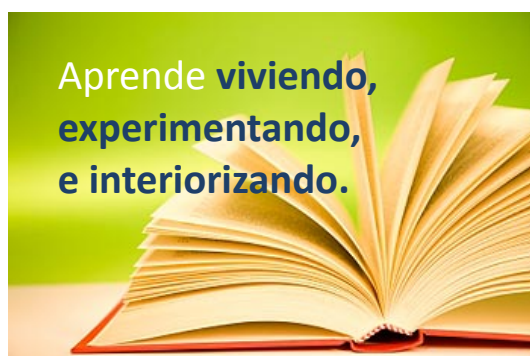
La confianza en uno mismo es esencial para conseguir los objetivos que cada uno se proponga, por eso es uno de los 10 pasos del Coaching Positivo®, y lo trabajaremos principalmente con PNL (Programación Neurolingüística).

TEATRO POSITIVO.

La inteligencia no se limita al coeficiente intelectual, consiste a su vez en saber lo que las personas que nos rodean sienten y desean. Una comunicación fluida y empática es la clave para el éxito en las relaciones, para ello es imprescindible desbloquear nuestras emociones y saber cómo hacer que otros se sientan libres de expresarse. El psicodrama es una técnica de incalculable valor para desarrollar nuestra capacidad de comunicación.

HIPNOSIS POSITIVA.

La sugestión puede ser utilizada con muchos fines, entre ellos el entrenamiento en emociones positivas. Mediante la hipnosis aprenderemos poderosas técnicas de relajación y de entrenamiento personal.



METODOLOGÍA

- 80 % práctica
- 20 % teórica

Práctica y vivencial: Curso dinámico y personalizado. El temario se irá distribuyendo a lo largo del curso en función de las necesidades e intereses de los alumnos.

Expositiva: Los contenidos teóricos que fundamentan la práctica serán expuestos a lo largo del curso, dejando espacios de reflexión y puesta en común.

Evaluación inicial: Realizaremos evaluaciones previas al trabajo de los temarios para conseguir una visión clara y una intervención eficaz.

A QUIÉN VA DIRIGIDO ESTE CURSO

Hasta ahora esta formación iba destinada exclusivamente a profesionales y licenciados en psicología y medicina. Por vez primera, y desde la misma profesionalidad y experiencia docente, abrimos la formación a otros perfiles.

- A todas aquellas personas interesadas en la Psicología Positiva como herramienta de desarrollo personal y del potencial humano.
- A personas dedicadas a asistir y acompañar procesos de cambio individuales y sociales, tipo: psicólogos, coaches, risoterapeutas, entrenadores, educadores sociales, asistentes y voluntarios sociales, monitores socioculturales, maestros, profesionales sanitarios, comerciales, consultores, etc.
- A empresarios, directivos, ejecutivos y entrenadores deportivos que deseen mejorar el rendimiento de una empresa o grupo, transmitir confianza, fortalecer y motivar a los equipos.



RECONOCIMIENTO

El IMER (Instituto Mediterráneo de Risoterapia) reconocerá a cada alumno/a su participación y aprovechamiento en este curso (imprescindible asistencia mínima: 90 %) a través de un diploma que acredita la formación.

Obtendrán nuestro reconocimiento como Máster aquellos alumnos/as que acrediten:

- Formación en Dinámicas y Terapia de la Risa (Risoterapia), con un mínimo de 100 horas aprovechadas.

CONDICIONES DE INSCRIPCIÓN

Reserva de plaza: mediante el pago de la matrícula correspondiente, y tras rellenar y enviarnos un formulario que te proporcionamos.

Las plazas son limitadas, al completarse será cerrado el plazo de inscripción.

Cancelaciones: el IMER se reserva el derecho a cancelar el curso por circunstancias ajenas a él o causas no previstas, recibiendo el alumno/a la devolución de la cantidad desembolsada.

En el supuesto de que un alumno/a no asista al curso tendrá derecho a la devolución del importe pagado, exceptuando la matrícula, siempre y cuando avise a la organización con un mínimo de 30 días de antelación a la fecha de comienzo del curso.

INVERSIÓN

Invierte en tu formación, ganarás en tu presente y tu futuro.

- Te proporcionamos la posibilidad de invertir en dos plazos.

- Quienes soliciten factura deberán de utilizar la modalidad de pago único.



¡Invierte de forma inteligente!

	Pago único	Pago a plazos	Plazos:
Matrícula:	150 €	150 €	Hasta el 5 de junio
Curso:	1200 €	625 € 625 €	Hasta el 17 de agosto Hasta el 28 de agosto

Descuentos: Consultar en el Anexo (pág.11)

LUGAR DE REALIZACIÓN

RESIDENCIA SANTA MARÍA DEL MAR

Carretera de Cartagena-Alicante, km 75.7

La Marina - Elche (Alicante)

La Residencia Santa María del Mar es una casa residencial perteneciente al Centro Maristas de La Marina, situada en el litoral mediterráneo que se encuentra a menos de 15 minutos a pie de unas **playas** inigualables de arena fina flanqueadas por dunas cubiertas por pinares que forman un verdadero parque forestal de más de 800 hectáreas. Aquí podrás disfrutar de la tranquilidad de la naturaleza que le rodea.



Instalaciones:

- Habitaciones dobles con baño, aire acondicionado y calefacción.
- Piscina, pistas de fútbol, baloncesto, tenis, futbito y frontón.
- Merenderos, zonas ajardinadas, pinada y arbolado.
- Sala con máquina de refrescos y café.
- 2 salas de TV.

Precio del alojamiento:

(Al contado o con tarjeta)	Habitación doble compartida	Habitación doble de uso individual
PENSIÓN COMPLETA	611 € (47 €/ día)	+ 15 € / día
MEDIA PENSIÓN	507 € (39 €/ día)	+ 15 € / día
COMIDA E INSTALACIONES	216 € (18 €/ día)	

Calculado en base a 13 días de alojamiento, ó 12 comidas.

Tipo de comidas:

- A elegir entre vegetariana - ovolactovegetariana - normal.
- En comedor o solicitando picnic completo para llevar.

Orientaciones:

- Frente al Camping Internacional La Marina.
- Entre las localidades de Santa Pola y Guardamar del Segura.

Cómo llegar en coche:

- **Desde Alicante** por la N-332 tomar el desvío "LA MARINA PLAYA" y dentro de la rotonda coger dirección "LA MARINA".
- **Desde Guardamar-Torre Vieja-Cartagena** por la N-332 tomar el desvío "LA MARINA PLAYAS"

Transporte público:

- Existen líneas de autobús que realizan parada a 200 m. de la residencia, junto al Camping La Marina.
- Más información en: <http://www.campinglamarina.com/barra.html>
(Información Turística > Horarios de Autobuses)



Vista del Mar Mediterráneo desde la Residencia Santa María del Mar .

FECHAS DEL CURSO:

Comenzamos el lunes 17 de agosto por la mañana. Las personas que se alojen en habitaciones entrarán en ellas a medio día. Pedimos llegar con tiempo suficiente para dar los datos en recepción y organizarse puntualmente para el comienzo del curso.

Tiempo libre en toda la tarde del sábado 22 y la mañana del domingo 23.

Finalizamos el sábado 29 de agosto con un cierre de curso nocturno. Para aquellas personas que se alojen en habitaciones la salida la efectuarán el domingo 30 de agosto tras el desayuno.

HORARIO:

	L, Mi, V, S (mañana), D (tarde).	Ma, J.
Clases:	9'30 - 14'00 H. (30 min. descanso)	9'30 - 14'00 H. (15 min. descanso)
Tiempo libre:	14'00 - 16'15 H.	14'00 - 15'30 H.
Clases:	16'15 - 20'30 H. (15 min. descanso)	15'30 - 19'30 H. (15 min. descanso)

INFORMACIÓN EN WEB:

Agrega esta dirección a tu navegador web:

www.risamediterranea.es/psicologiapositiva.htm

INSTITUTO MEDITERRÁNEO DE RISOTERAPIA

Nace con la intención y el compromiso de aunar distintas disciplinas hacia el estudio y práctica de nuevos enfoques metodológicos para el Desarrollo Humano, el Bienestar y la Salud, centrandó especial interés en la risoterapia y el sentido del humor positivo.



Dirigido por María H. Bascuñana, docente y educadora sociosanitaria, en constante aprendizaje sobre la salud física-emocional y el bienestar. Tiene una amplia experiencia de trabajo con grupos de muy diversos sectores sociales. Preside la asociación EDUSA -destinada a la educación para la salud- participando regularmente en conferencias y jornadas sobre la risa, la actitud y el humor positivo en relación a nuestra salud.

Su deseo es acercar la salud y el bienestar a las personas y grupos, desde el aprendizaje práctico, el crecimiento personal y el enriquecimiento grupal.

PROFESORADO

Dafne Cataluña

Es Psicóloga especialista en Psicología Positiva, Psicología Clínica, Psicología Forense y Test Rorschach. Actualmente dirige el centro Brain Psicólogos (Madrid). Miembro da la IPPA. Miembro de la Junta Directiva de la Asociación Española de Psicología Positiva.

Ha creado y dirigido el Curso de Introducción a la Psicología Positiva (Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid) y Curso de Experto en Psicología Positiva.

María Pérez

Es Psicóloga especialista en Psicología Positiva, Psicología Clínica y Psicología Forense. Miembro da la IPPA. Responsable del Dpto. de Psicología Forense del centro Brain Psicólogos (Madrid)

Creación y docencia del Curso de Introducción a la Psicología Positiva (Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid) y Curso de Experto en Psicología Positiva.

María H. Bascuñana

Es Educadora sociosanitaria, Coach y Docente en el área de salud y desarrollo personal de centros educativos, culturales y sanitarios. Dirige el IMER.

Formada en distintas modalidades de Risoterapia, y con una amplia experiencia en programas de Gestión del Humor y Risa Terapéutica.

Especialista en Educación parar la Salud y Coaching con PNL. Estudios de Nutrición y Educación social.

ANEXO: DESCUENTOS.

Descuentos aplicables en el precio del curso (excluida la matrícula):

- 10% para voluntarios/cooperantes que colaboren de forma comprometida, solidaria, y no remunerada, en una organización sin ánimo de lucro: ONG, fundación o asociación de interés público.
- 10% para familiares directos, cónyuges y parejas de hecho (5% + 5%).
- 10 % para profesionales colegiados (consultar).
- 5% mínimo para personas colaboradoras, o miembros/socios de entidades colaboradoras.

Condiciones:

- Para la obtención de cualquiera de los descuentos los interesados/as deberán de presentar un certificado detallado que acredite su condición reflejada en el apartado anterior.
- Los descuentos no son acumulables, la persona interesada podrá solicitar una única modalidad de descuento.

