

TALLER
PRESENCIAL



Universidad del
Rosario

Educación Continua
y Consultoría

TALLER DE AUTOMOTIVACIÓN Y SALUD INTEGRAL A TRAVÉS DEL TEATRO



CONTENIDO TEMÁTICO

Módulo 1. **Respiración.**

- Aprender a hacer conciencia de nuestra respiración es vital para mantener nuestro cuerpo y mente sanos.

Módulo 2. **Conciencia corporal.**

- Cuando soltamos, estiramos y nutrimos nuestros músculos, nuestro sistema nervioso y nuestras articulaciones a través del movimiento y la respiración, traemos energía a cada una de nuestras células, liberamos todo el estrés de nuestra mente y nuestro cuerpo y encontramos otro estado vital.

Módulo 3. **El cuerpo y las emociones.**

- Entender cómo gestionar las emociones es esencial para el desarrollo del ser. La conciencia corporal es un vehículo primordial para armonizar nuestras emociones, aceptarlas y aprovecharlas para lograr una comunicación poderosa.

Módulo 4. **El humor como conector, facilitador y mediador.**

- Descubrir mi potencial cómico, burlarme de mí mismo y restarle campo al drama nos brinda la posibilidad de relajarnos, conectar con los demás y elevar nuestra motivación.

Módulo 5. **Técnicas de improvisación y creatividad.**

- Buscan explorar y desarrollar soluciones alternativas a los retos diarios; ayudan a desarrollar habilidades tanto verbales como corporales, mejorar la escucha activa, mejorar la autoconfianza y la automotivación.