

FORMACIÓN EN TERAPIA DEL HUMOR

6ª edición



WWW.TERAPIADELHUMOR.COM

FORMACIÓN·TH

Carmen Vicente Pérez, creadora método

Septiembre | 2023

6ª Edición

1. Información general y estructura

Duración: 10 meses (septiembre - junio)

Precio: 180€/mes

Reserva de plaza: 180€ (que se descontarán del total, el último mes no se paga)

Fase 1: septiembre - noviembre

- 12 sesiones terapia: 1 sesión semanal - Programa Camino Blanco Nivel 1
- 3 jornadas formativas: 1 jornada formativa mensual (6 horas)

Fase 2: diciembre - febrero

- 12 sesiones terapia grupal: 1 sesión semanal - Programa Camino Blanco Nivel 2
- 12 sesiones supervisadas: 1 sesión semanal - Prácticas Nivel 1
- 3 jornadas formativas: 1 jornada formativa mensual (6 horas) + Supervisión

Fase 3: marzo - junio

- 12 sesiones supervisadas: 1 sesión semanal - Prácticas Nivel 2
- 3 jornadas formativas: 1 jornada formativa mensual (6 horas) + Supervisión
- Jornadas de Cierre y entrega de diplomas.



2. Introducción

Vivimos una época en la que la relación del éxito con “lo exterior” o “lo externo” está muy inculcada en el inconsciente colectivo. Las emociones negativas y los fracasos son un foco de frustraciones que la mayoría de la gente no sabe gestionar.

Debido a ello los profesionales que trabajan la terapia individual a menudo tienen dificultades con la evolución de sus pacientes, o no consiguen que lleven a cabo los cambios que ellos desean en sus vidas. Para lograrlo necesitan recursos que promuevan un cambio de hábitos, ya que si siguen haciendo lo mismo nada puede cambiar.

El método Camino Blanco utiliza las bases de la neurociencia para crear esa transformación a través de nuevas conexiones neuronales para construir un futuro en base a nuevos hábitos, aprovechando las características que nos ayudan a prosperar y dejando a un lado las que no lo hacen.



2. Introducción

Antes de convertirte en terapeuta del humor, es imprescindible que experimentes este modelo en ti. La estructura y el diseño de la formación persiguen este objetivo. La formación de terapeutas del humor en el Método Camino Blanco se hace en modalidad presencial.

Cuando te conviertes en terapeuta del humor, enseñas este método a tus clientes en sesiones grupales. El éxito de este programa dependerá de tu implicación e integración de la filosofía y de las técnicas durante tu aprendizaje.



3. Programa Jornadas formativas

Día: sábado/domingo (dependiendo necesidades grupo)

Horario: 11-14, 15:30 18:30

Lugar: centro gestión de emociones.

Fase 1: septiembre - noviembre

Jornada formativa 1: El cuerpo como instrumento de la terapia del humor.

Objetivo general: Aprender herramientas prácticas para autorregular el cuerpo y mantener la mente en calma, como enseñarlas y en que situaciones se aplica cada una de ellas.

Jornada formativa 2: La implicación y el manejo de las emociones para el terapeuta del humor.

Objetivo: Aprender herramientas prácticas de gestión de emociones para enseñar a regular el sistema inmune y permanecer en homeostasis.

Jornada formativa 3: El trabajo de las creencias en la terapia del humor.

Objetivo: Aprender a trabajar los factores determinantes de la interpretación de la experiencia para poder elegir las que suman en el crecimiento personal y descartar las que no lo hacen.



3. Programa Jornadas formativas

Fase 2: diciembre - febrero

Jornada formativa 4: El juego consciente en la terapia del humor.

Objetivo: Aprender a crear escenarios de recreación de la vida donde ensayar nuevas conductas ante las adversidades.

Supervisión de las prácticas de nivel 1.

Jornada formativa 5: La comunicación en la terapia del humor.

Objetivo: Aprender herramientas de comunicación emocional capaces de resolver cualquier conflicto.

Supervisión de las prácticas de nivel 1.

Jornada formativa 6: La resiliencia.

Objetivo: Demostrar la capacidad para resolver situaciones utilizando las herramientas de la terapia del humor.

Supervisión de las prácticas de nivel 1.



3. Programa Jornadas formativas

Fase 3: marzo - mayo

Jornada formativa 7, 8, 9: El amor como recurso en la terapia del humor

Objetivo general: Aprender a facilitar las relaciones basadas en el amor y la tolerancia que conllevan la aceptación y el respeto.

Supervisión de las prácticas de nivel 2.

Jornada formativa 10: Cierre y entrega de diplomas.



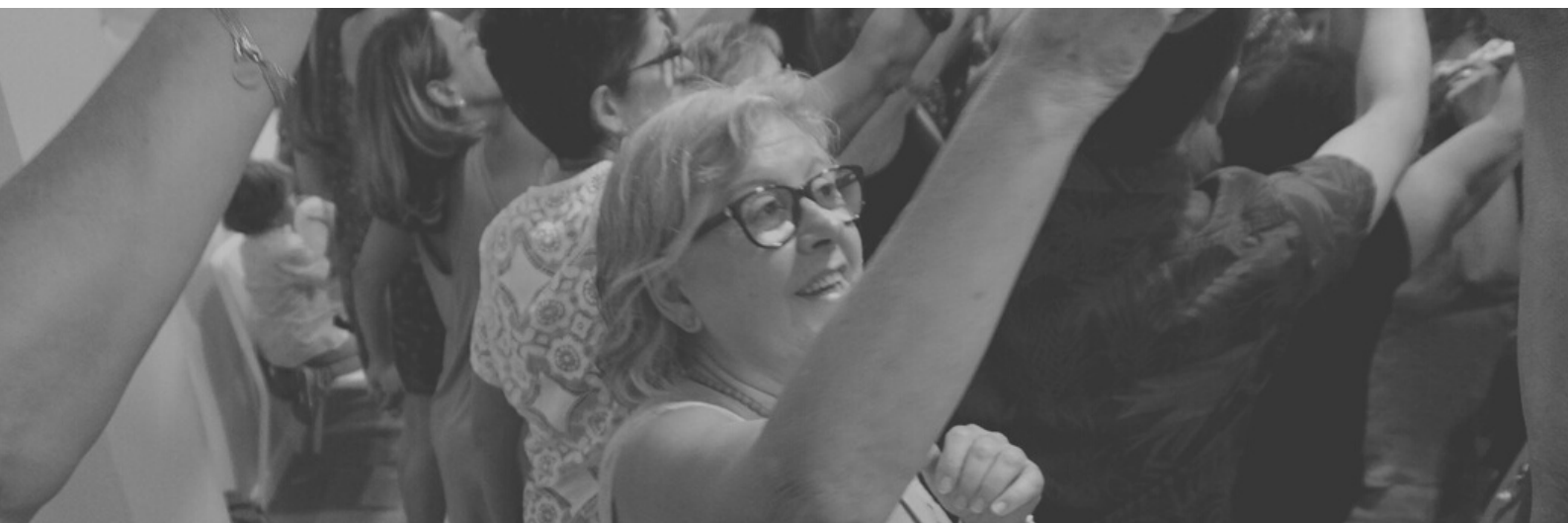
4. Ser Terapeuta del Humor (I)

Cuando te conviertas en terapeuta del humor, ¿Cómo trabajarás?

El programa se imparte en grupo: Una vez que hayas terminado esta formación, podrás crear un laboratorio donde tus grupos (los participantes en los grupos) trabajarán desde lo interpersonal a lo intrapersonal.

Las personas que participen en tus grupos trabajarán entre las sesiones grupales, los Lemas, claves, lecturas, reflexiones, ejercicios, juegos. De esta manera ejercitan su memoria de trabajo y promueven el cambio en su red neuronal. Aquí sostenemos las ideas y experiencias nuevas de la sesión y utilizamos los recursos aprendidos hasta crear hábitos nuevos en el cerebro. y que pase de la memoria de trabajo a la memoria a largo plazo, creando un patrón nuevo.

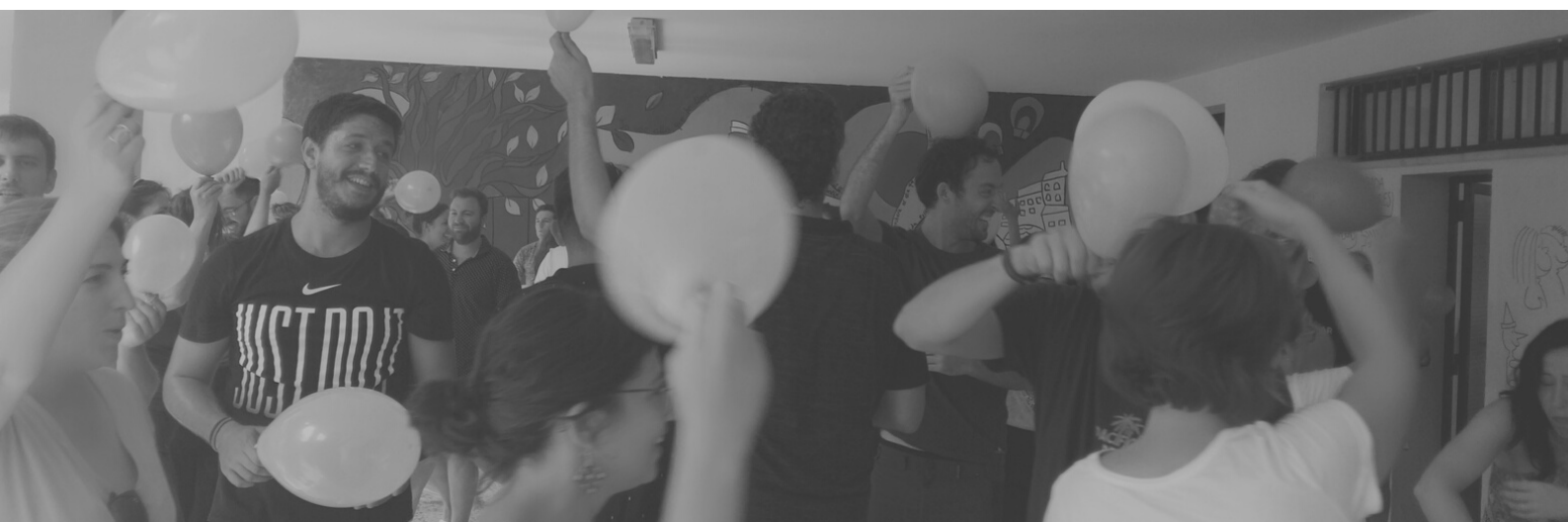
Desde la regulación del sistema límbico, el sistema nervioso, sistema endocrino, la plasticidad neuronal, haciendo nuevas conexiones neuronales para anclar la nueva creencia de lo que queremos ser desde la corteza prefrontal haciéndola más fuerte y efectiva.



4. Ser Terapeuta del Humor (II)

Beneficios para tus clientes:

- Recuperar las capacidades de la infancia, la creatividad, entusiasmarse, sorprenderse, ilusionarse, estar en el cuerpo con la experiencia hasta integrarla.
- Aprender que la lamentación no conduce a nada, y que cuando se convierte en un hábito solamente ocasiona sentimientos de frustración y sufrimiento.
- Crear estados de bienestar y alegría fijándose en la parte positiva de cada experiencia.
- Transitar un camino nuevo desde el enraizamiento del cuerpo, manteniendo el equilibrio y la atención a las sensaciones, canalizando las emociones, transformando los pensamientos inadecuados.
- Ser capaces de reírse de las situaciones con respeto, creando unos nuevos hábitos en el cerebro, sin necesidad de padecer ni guerras internas ni externas.
- Poder regularse ante la provocación de personas estresadas y con poco sentido del humor.
- Comprender que un día sin reír es un día perdido.
- Aprender que el buen sentido del humor nos lleva a tener una comunicación con nosotros mismos y con los demás a través del Amor.

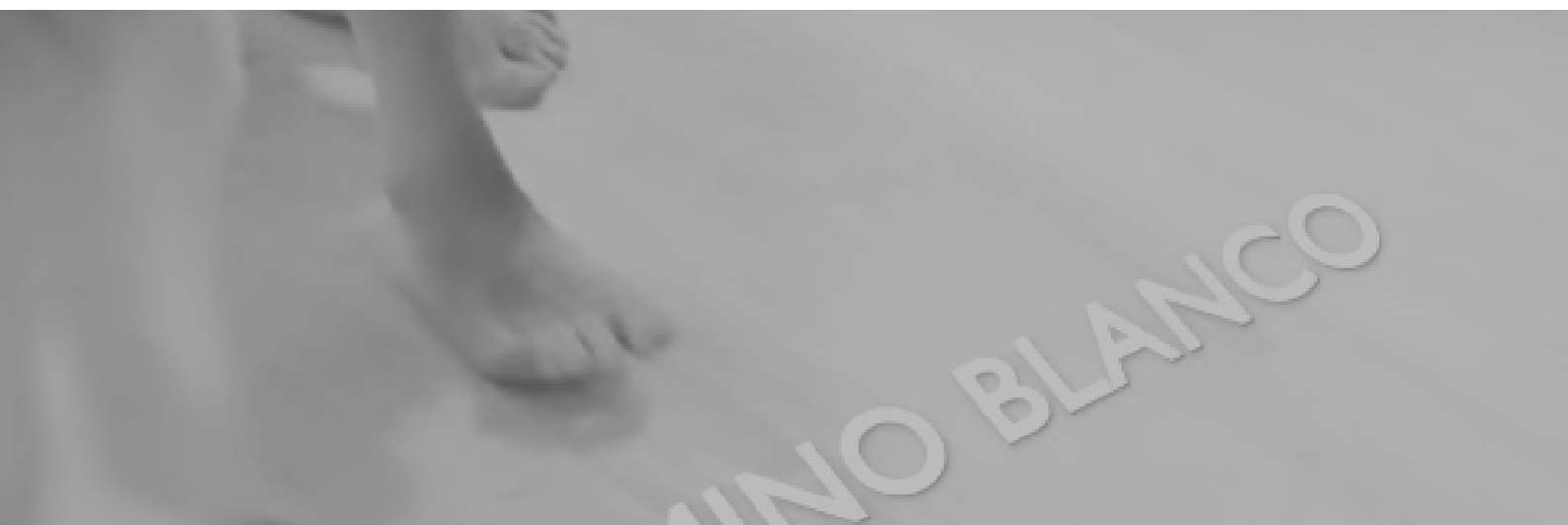


5. El método

Terapia del Humor – Camino Blanco se compone de un taller de 24 sesiones estructuradas para crear nuestra felicidad. El objetivo general es Alcanzar la Felicidad desde el propio ser.

CB es un modelo multidimensional para alcanzar el buen sentido del humor. Las cuatro dimensiones se encuentran interrelacionadas, se potencian mutuamente y se pueden poseer en diferente grado:

- Creación o generación de humor. Estrategias y habilidades para percibir las cosas de una manera insólita (frecuentes ocurrencias, mostrar el lado divertido, cómico de las situaciones, personas o cosas).
- Apreciación del humor y disfrute de la vida. Pensar en positivo, apreciar y disfrutar el humor generado por los demás, reírse de uno mismo, disfrutar de las situaciones cotidianas o de lo que se hace aunque sea rutinario o poco agradable.
- Afrontamiento optimista de los problemas. Estrategias y habilidades que tiene una persona para afrontar fracasos, dificultades o contratiempos sin hundirse.
- Establecimiento de relaciones positivas. Capacidad o conjunto de estrategias y habilidades de una persona para relacionarse y comunicarse más eficazmente mediante el humor.



6. Bases

Basándonos en que hay una relación directa entre lo que pensamos, sentimos y como nos comportamos, un buen sentido del humor está provocado por:

- 1) Un pensamiento racional, explicativo y optimista que relativiza los acontecimientos negativos o errores y nos distancia de las preocupaciones, permitiéndonos apreciar nuevas perspectivas.
- 2) En el aspecto emocional proporciona sentimientos de esperanza, alegría y placer por el disfrute de la vida.
- 3) En el aspecto conductual, el empleo de estrategias y habilidades comportamentales utilizando el humor y la risa con uno mismo, con los otros y con las circunstancias.

Metodología: Metodología: este modelo está creado en base a la aplicación de estudios basados en la neurociencia, filosofías orientales y occidentales en una línea holística desde la terapia Gestalt, mindfulness, Chikung, técnicas de autocontrol, PNL, terapia sistémica, juego consciente y dinámicas de la risa.



7. Currículum breve y Contacto

Carmen Vicente Pérez

Terapeuta Gestalt de adultos, infantojuvenil por la ITG de Valencia.

Consteladora familiar (formada entre otros por Peter Bourquin y supervisada por su creador, Bert Hellinger).

Hipnóloga clínica.

Maestra de Chikung.

Especialista en tratamiento del trauma: Brainspotting.

Creadora de la terapia del humor método Camino Blanco® (2004) y del método Comunicación Emocional Efectiva® (2019).

Contacto

Email: cvicente@gestiondemociones.com

Teléfono: 649838885

Página Web: www.comunicacionemocionalefectiva.es

