

Inteligencia Emocional y Autoconocimiento a través de la comedia

Este curso está pensado para aquellas personas que busquen un espacio de reflexión y cuidado de sí. Si quieres un momento para detenerte y pensar pasándotelo muy bien, tienes la oportunidad para hacerlo a través de los ejercicios y técnicas que entrenan los cómicos/as en su formación. Una experiencia de 10 semanas de trabajo en grupo que pretende que brote tu mundo interior de una manera divertida para aprender a no tomarnos tan en serio.

La idea del curso es que termines con una serie de herramientas aplicables a tu día a día que te ayuden a reconocer tu realidad emocional, a deshacerte de pensamientos inhibitorios y a afrontar distintas situaciones con mayor capacidad de control.

Duración: 10 semanas / 20 horas (sesión semanal de 2 horas)

Precio: 250 euros (60 euros reserva de matrícula). Opciones de pago: 1 solo pago (10% descuento) – 2 pagos: 60% al comienzo y 40% a mitad de curso. Más información: jorgeloza@comiconocete.com - +34 695583469

Profesor: Jorge Loza (Cómico monologuista, improvisador y profesor de Stand-Up Comedy). Investigador por la U.P.V. Última su tesis doctoral sobre “La dimensión política y terapéutica del Stand-Up Comedy”. Más información: www.comiconocete.com

Está dirigido a

- Cualquier persona que quiera un momento para sí.
- Personas que quieran mejorar su gestión y expresión de emociones.
- Personas que estén en un momento de cambio o transición vital.
- Personas que quieran potenciar su capacidad creativa y artística.

Objetivos

- Conocer emocionalmente a un nivel más óptimo.
- Aumentar tu capacidad de empatía y asertividad.
- Fortalecer tu capacidad de afrontamiento.
- Relativizar la relación con el fracaso.
- Entender el potencial creativo y transformador de ti mismo/a.

Metodología, estructura y contenido del curso

El curso está dividido en 3 bloques de 3 sesiones cada uno. En la primera hora del curso se hará una pequeña introducción teórica de las ideas que se trabajarán en la segunda parte a través de ejercicios prácticos. También se expondrán las pequeñas tareas que se irán mandando con la intención de mantenerse conectado a la vivencia en clase durante la semana y consolidar experiencias.

Se garantiza un trato individualizado dentro de la dinámica del grupo. El profesor aportará material de lectura y audiovisual para profundizar en los contenidos.

Primer Bloque: Comedia y emociones

Trabajaremos la idea de comedia y la dimensión emocional en la que surge. Qué emociones son las más comunes a la hora de trabajar el humor, por qué cuesta tanto expresarlas y cómo podemos convertirlas en un recurso más para aplicar en nuestro día a día.

Segundo Bloque: Mi potencial cómico

En el fondo toda persona es cómica en sí misma. Nadie se escapa, y tú tampoco. Este bloque pretende ayudarte a reconocer ese potencial cómico que te servirá para conocerte y disfrutar quién eres.

Tercer Bloque: Mi comedia

Así soy yo, ¿qué te parece? La intención de este último bloque es conseguir que llegues a expresar y compartir tu realidad cómica y emocional con la seguridad y templanza con la que l@s cómic@s salen al escenario.