

Team Building para reír y cohesionar

RISÜTERAPIA

ramoncomico.com



QUIÉN LO IMPARTE

Me llamo Ramón Muñoz, soy cómico profesional y comencé en la comedia como [guionista en el programa “El Informal”](#) de Telecinco, con cuya plantilla gané el premio Ondas 2001 al mejor programa de entretenimiento.

En 2002 me subí a los escenarios con el nombre artístico Ramón LSD y llevo 15 años en la cartelera de Barcelona, donde he estrenado 12 espectáculos de monólogos.

Tras más de 2.200 funciones en teatros empecé a trabajar en algo que varias personas del público me fueron comentando de forma recurrente: ¿por qué no hacía algo para lograr que su lugar de trabajo fuese más divertido?

El reto me hizo diseñar unas dinámicas de Risoterapia & Team Building para empresas con el objetivo de liberar estrés y cohesionar equipos con la risa como foco. Puedes ver un breve vídeo de esto [pinchando aquí](#).



¿RISOTERAPIA CON TEAM BUILDING?

El Team Building son actividades y dinámicas que se realizan con el objetivo de mejorar el trabajo en equipo, la comunicación y la confianza entre los miembros de una empresa. Y la Risoterapia, por su parte, es una de las técnicas más eficaces para lograr estos objetivos y alcanzar un ambiente laboral más productivo.

¿”Productivo” por qué?

Porque cuando en la empresa existe una buena relación entre empleados se generan menos conflictos interpersonales y ello permite incrementar la calidad de su trabajo.



Igualmente, un buen clima laboral supone un valor añadido para ese puesto de trabajo, pues se incrementa la satisfacción del empleado o empleada y se reduce su iniciativa a coger bajas. Todo ello **favorece la productividad** de la empresa.

Esta formación dispone de **más de 30 dinámicas** para liberar tensión y que los participantes, al interactuar, descubran nuevas facetas de sus compañeros/as.

OBJETIVOS

1.- Mejorar del clima laboral: La Risoterapia y las dinámicas de Team Building ayudan a crear un ambiente laboral más positivo y saludable. Los trabajadores se sienten más relajados y felices, lo que se traduce en una mayor motivación y compromiso con la empresa.

2.- Fortalecimiento del trabajo en equipo: Las dinámicas de Team Building fomentan la cooperación y la comunicación entre los trabajadores. Con esto, se consiguen unos equipos más cohesionados y comprometidos, incrementando su eficiencia y alcanzando mejores resultados.



3.- Reducción del estrés y la ansiedad: La Risoterapia es un excelente antídoto contra el estrés y la ansiedad. La risa reduce los niveles de cortisol (la hormona del estrés) y aumenta la producción de endorfinas, lo que nos hace sentir más relajados y felices.

4.- Mejora de la productividad: Todo lo anterior se traduce en una mejora de la productividad y el rendimiento de los trabajadores. Un equipo motivado, cohesionado y creativo es capaz de alcanzar mayores objetivos y de trabajar de forma más eficiente.

EL MÉTODO

La metodología de la formación es muy activa, animando a participar en las distintas dinámicas. Todas ellas, no obstante, serán voluntarias de realizar por los asistentes.

Articularemos la sesión mediante las 5 fases siguientes:

Fase 1 (10 min)	Presentación e introducción sobre el contenido de la formación.
Fase 2 (120 min)	Juegos rompe hielo y dinámicas de movimiento, con el objetivo de liberar estrés, favorecer la segregación de endorfinas y la cohesión entre los participantes.
Fase 3 (25 min)	Puesta en común de las sensaciones e impresiones de los asistentes.
Fase 4 (25 min)	Beneficios de la risa en el trabajo y cómo atraerla a nuestra rutina. Herramientas para mejorar el buen humor entre los compañeros con el objetivo de llegar a la risa.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?



La formación está dirigida a empresas que busquen cohesionar a sus empleados, mejorar sus relaciones interpersonales y liberarles de estrés. Son dinámicas por ello ideales para **combatir el síndrome burnout**.

La duración es de **2 o 3 horas** pero podría variar dependiendo de las necesidades de la empresa. Puedes ver un vídeo con momentos de un taller reciente realizado en Lleida, [aquí](#).

REQUISITOS

Será necesaria una sala de unos 120 m² sin columnas de por medio (algunas empresas optan por alquilar canchas de baloncesto en polideportivos). Que el espacio disponga de una silla por participante permitiría añadir más actividades de Team Building pero no es imprescindible.

Los participantes deberán ser entre 10 y 20 personas, que deberán acudir con:

- ✓ Ropa cómoda para moverse y jugar (evitar faldas y vestidos)
- ✓ Varias hojas de periódico.
- ✓ Un pañuelo o similar para vendarse los ojos.



LAS EMPRESAS DICEN ...



“Realizamos una actividad de Team Building de Risoterapia con Ramón y la verdad es que disfrutamos como niños. Combina perfectamente su faceta de humorista con una selección de actividades que prometen diversión para todo el grupo, respetando en todo momento la voluntad y capacidad de cada uno para participar”.

Sergi Martí Cosconera (Co-fundador ISPROX)



“¡Magnífica experiencia para construir equipo y echar unas buenas risas! Los diferentes juegos van aumentando en intensidad y divertimento, y finalmente descubrirás una nueva faceta de tus compañeros. Los días en la oficina ya nunca serán lo mismo. Carcajadas garantizadas”.

Gonzalo Vicente Lacambra (Jefe de equipo ISGlobal)

CONTACTO



Ramón Muñoz

www.ramoncomico.com



630 41 82 06



[e-mail](#)