



**ALEGROTERAPIA**

*Servicios para empresas*



“A veces tu alegría es la fuente de tu sonrisa, pero a veces tu sonrisa puede ser la fuente de tu alegría.”

**Thich Nhat Hanh**

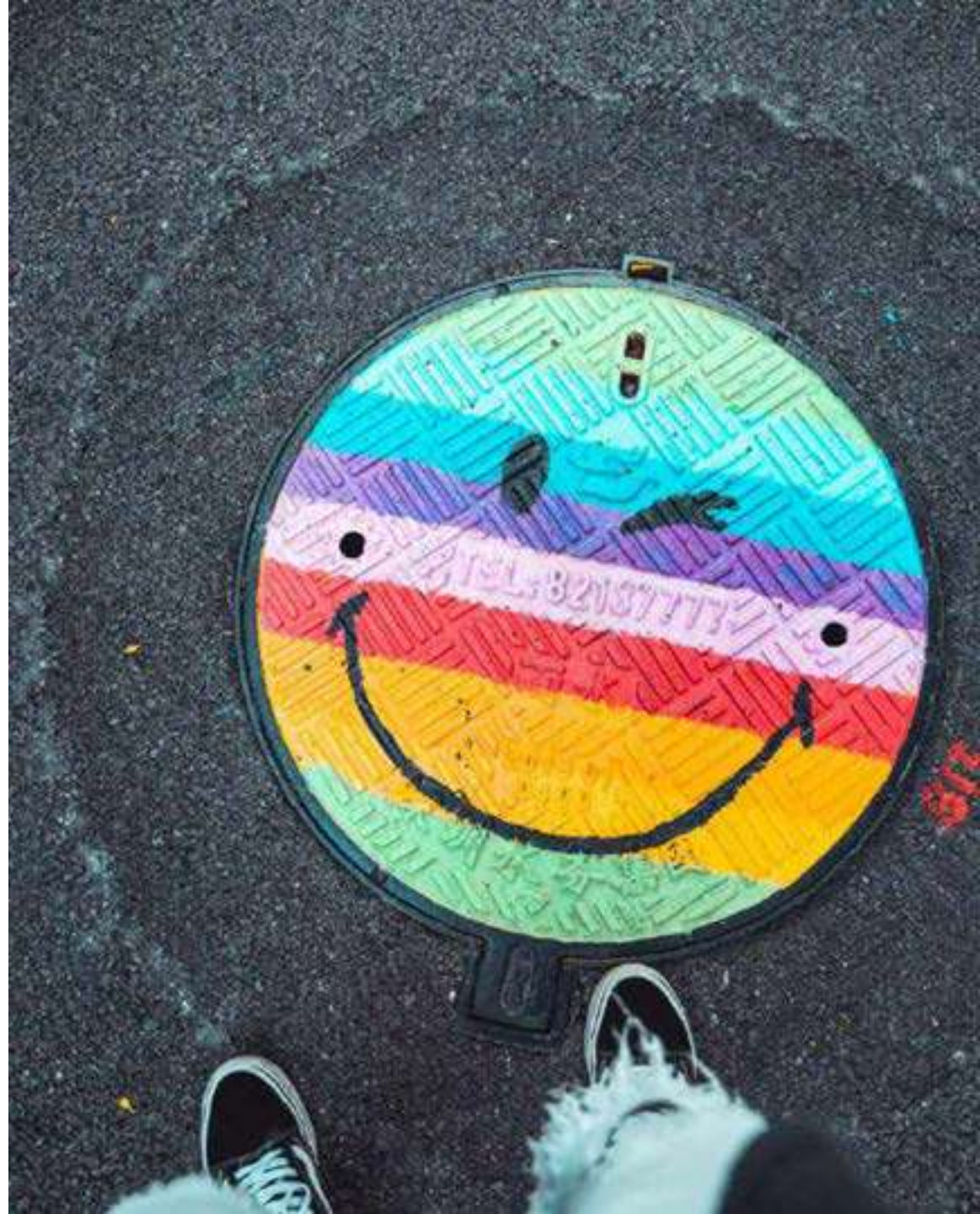
# ¿Qué es Alegroterapia?

Alegroterapia fusiona el clown y el coaching como herramientas transformadoras gracias al poder del clown de convertir supuestas debilidades en fortalezas y el del coaching para conseguir objetivos y potenciar aptitudes.

Alegroterapia es un dos en uno:

Conseguimos vivir el momento desde la alegría y ampliar nuestra visión, eliminando el prejuicio y viendo más allá gracias a la visión del niño o el clown. Sin necesidad de quietud y mirar hacia dentro.

Y a diferencia de otras disciplinas, en Alegroterapia la sonrisa y la risa surge de forma natural y espontánea gracias al diseño de nuestro programa.



Talleres para reconectar con la alegría y la ilusión,  
recuperando la visión del niño a través del juego, la  
música y el movimiento

## **ALEGROTERAPIA**

# ¿Por qué ofrecer Alegroterapia en tu empresa?

Porque mejora el bienestar de tus trabajadores y como consecuencia su implicación y satisfacción con la empresa.

Porque formarás parte de las empresas mejor consideradas por sus empleados. Y de ahí al top del ránking de mejores empresas en las que trabajar hay un paso.

Porque el salario emocional puede marcar la diferencia a la hora de retener y captar talento. Cada vez es más relevante, en especial en estos tiempos de incertidumbre.

Porque te diferencia como empresa innovadora, que progresa acorde a las necesidades del mercado.

[Vídeo beneficios para empresas](#)



# ¿Cómo lo hacemos?

Creamos dinámicas sencillas a partir de movimientos y gestualidad, con una base musical que fomenta la expresión corporal, y juegos que utilizan técnicas de clown e improvisación para trabajar aptitudes y habilidades como seguridad, liderazgo, asertividad, concentración, trabajo en equipo, aceptación, escucha, flexibilidad, creatividad y una visión amplia, sin prejuicios.

[Vídeo taller](#)

[Vídeo taller enero](#)



*Tipos de servicios*



# Talleres de Alegroterapia

## ¿Qué trabajamos?

Se trabaja principalmente la distensión, los asistentes se relajan, desconectan y potencian su alegría, acabando con un efecto wow.

## Opciones

- *Taller puntual*: se realizan diferentes dinámicas durante 1.5-2 horas. No tiene una periodicidad determinada.
- *Taller periódico*: el formato es el mismo que el anterior pero se realizan diferentes dinámicas en cada taller. Tiene una duración de 1-1,5 h.

Idiomas: Castellano, catalán e inglés.

## Beneficios

- *Ambos talleres*: los asistentes acaban con un entusiasmo renovado, ilusión y una visión más amplia, lo que a su vez genera mayor satisfacción y creatividad.
- *Taller periódico*: se consigue que los beneficios del taller puntual se mantengan a lo largo del tiempo.



# Programa de Alegroterapia

## ¿Qué trabajamos?

Se trata de talleres de Alegroterapia a medida en los cuales cada sesión se centra en fomentar capacidades concretas: Liderazgo, trabajo en equipo, reducción del estrés, comunicación, adaptabilidad, aceptación, atención, improvisación, creatividad, etc.

## Características

- Se realiza totalmente a medida, con lo cual la duración del programa y su periodicidad viene determinada por cada cliente.
- Las sesiones son de 1- 1,5 h.
- Idiomas: Castellano, catalán e inglés.

## Beneficios

- Se fomentan las aptitudes que nos solicita el cliente.
- Al realizarse periódicamente los beneficios de cada sesión se mantienen.
- A lo largo de las sesiones valoramos junto a la empresa las necesidades del grupo y adaptamos el programa para mejorar el resultado final.
- Es un programa flexible, se adapta en contenido y duración a las necesidades del momento de cada cliente.



# Sesiones de coaching

Coaching individual para mejorar la salud y el bienestar de los empleados, trabajando desde unos hábitos de vida saludables hasta la salud emocional.

Las sesiones tienen una duración de 50 minutos y se realizan online.

Disponibles diferentes packs en función del número de sesiones.

## Beneficios

Mejora del rendimiento y motivación del empleado, generando mayor implicación y satisfacción con la empresa.

Mejora de los niveles de estrés y ansiedad del trabajador.

Al realizarse online se pueden programar fuera de horario laboral y adaptar al trabajador.



# Eventos y celebraciones

*¡Alegroterapia también quiere formar parte de vuestros eventos!*

Por eso os ofrecemos nuestro pack más festivo:

*Taller de Alegroterapia* de 1 h donde se va a fomentar la parte más divertida para generar distensión y cohesión.

Y para acabar:

*Monólogo personalizado* de la empresa de 30 minutos aprox. con un estilo de humor blanco que pone en valor la empresa de forma divertida.

Idiomas: Castellano, catalán e inglés.



# Teambuildings

Hemos creado el Teambuilding perfecto:

Trabajamos los **valores de la empresa**, y las **habilidades** que os interese fomentar junto con **cultura y distensión**.

¿Qué proponemos?

*Ruta turística* de 45-60 min. donde se vincula la visita con los valores, viajando del pasado al presente, interactuando con los asistentes.

*Dinámicas* de unos 30 min. aprox., donde fomentemos las habilidades que decidáis: Cohesión, trabajo en equipo, creatividad, comunicación, escucha... O simplemente distensión.

Idiomas: Castellano, catalán e inglés.



# ¿Quiénes somos?



## **María Lietor**

Coach de salud integrativa y nutrición por el Institute for Integrative Nutrition de NY. Un coach de Salud Integrativa, es un mentor que empodera y guía a sus clientes mientras llevan a cabo cambios sostenibles que equilibran las diferentes facetas de su vida: Carrera, relaciones, actividad física, creatividad, finanzas, etc.

Formada en Mindfulness Based Stress Reduction (Conciencia plena para la reducción del estrés) y en Meditación. Más allá de su eficiencia para combatir el estrés, contribuyen a un mejor manejo en situaciones complejas, mejoran la atención, la memoria, la comunicación, la creatividad y la gestión emocional.

Estas herramientas junto con mis 25 años de experiencia en el ámbito empresarial y mi formación en Agile coaching con metodología SCRUM, me proporcionan una visión amplia de las necesidades de la empresa y cómo darles respuesta.

# ¿Quiénes somos?



## **Santi Gallisà**

Pedagogo y diplomado en Artes Escénicas en la técnica Lecoq, que implementa el gesto, movimiento y la expresión corporal. Herramientas que utilizo para mejorar la conexión con el cuerpo y la comunicación no verbal, además de para realizar una actividad física suave beneficiosa para la salud física y emocional de la persona.

Formado en Clown, por profesores internacionales, como Eric de Bont, Philippe Gaulier, Jango Edwards entre otros. Titulado en Risoterapia integrativa. E Improvisador por la Escuela de Improvisación de Barcelona. Con ello ayudo a las personas a disfrutar del momento, reconocer y trabajar habilidades como la amplitud de miras, la creatividad, la perseverancia, el no juicio o la flexibilidad.

Mis monólogos son una fusión de todo ello.

Licenciado en Historia y guía oficial de turismo.



# Medidas anti-Covid

En nuestros talleres cumplimos todas las medidas de seguridad anti-Covid:

- Mascarillas
- Gel hidroalcohólico
- Colutorio
- Ventilación

Las sesiones de coaching se realizan online.



## Contacto

E-mail: [alegroterapiabcn@gmail.com](mailto:alegroterapiabcn@gmail.com)

Tel: +34 600891548 (María)

Redes: [LinkedIn](#) | [Instagram](#)

