



United Souls Institute



A creative way to
be yourself

FUTURÁLIA

Proposta para Palestra

“Muda Com Riso”

O que é “Muda Com Riso” ?

“MUDA COM RISO” é um projecto concebido para apoiar/incentivar as pessoas/equipas a lidar com a Mudança acelerada, dando-lhes AUTONOMIA para que prossigam “viagem” mais confiantes e com uma NOVA consciência. Usa ferramentas diversificadas (contos, yoga do riso, canções, dança, visualizações criativas, técnicas de Riso Coaching, meditações, afirmações, arte, partilha, entre outras), sendo o Riso a dominante. A linha de desenvolvimento é sempre do individual para o colectivo. O mote será “Mudar é divertido”.

Porquê e para quem é o “Muda Com Riso” (MCR) ?

A pertinência deste projecto (“MCR”) surge numa época de mudança acelerada e transversal a todas as gerações, populações e contextos, precisando por isso de uma ferramenta SIMPLES e com resultados EFICAZES e duradouros. É para TODOS os envolvidos na Mudança. Além dos workshops, formações, atendimentos individuais, “MCR”, promove soluções “à medida”. Estimulante, pois usa um método muito visual e divertido “Uma imagem vale mais que mil palavras”.

O que é necessário para praticar “Muda Com Riso” (MCR) ?

Apenas pessoas e um espaço. Para ser optimizado, basta um diagnóstico de competências a trabalhar/necessidades. “MCR”, oferecerá vários cenários. O Riso é uma ferramenta preciosa que trabalha a resistência à mudança, promove o auto-conhecimento, saúde e auto-confiança e uma nova consciência. Um “team building” por excelência. (empresas, escolas, lares, etc). No “MCR” está amplificado pelas outras ferramentas.

Contactos

21 602 97 49

91 296 73 18 | 96 689 44 27

geral.unitedsouls@gmail.com

www.unitedsouls.com.pt



Kyra Abreu

Há quase cinco anos que faz riso com diversas populações: idosos, empresas, jovens e crianças. Forma também líderes de Yoga do Riso e faz Riso coaching (individual). Para trás, ficou todo um percurso.

Frequentou Física e Eng^a Química (3 anos), mais tarde licenciou-se em Sociologia e fez uma Pós graduação em Gerontologia Clínica e alguma formação também em Alzheimer e em cuidados Paliativos.

Professora; Formadora nas áreas de Recursos Humanos, liderança e equipas, motivação e comunicação; secretária, foram algumas das actividades que desenvolveu.

Na Suíça, com o Dr. Madan Kataria (fundador do Yoga do Riso), certificou-se como Professora de Yoga do Riso.

Mais tarde, sempre com o objectivo de encarar com alegria todos os desafios da vida, com a Dr^a Annette Goodheart tirou Riso Coaching (1^o nível) (Copenhaga) .

Considera o RISO **um CONVITE a olhar a vida como uma experiência de aprendizagem ALEGRE**