

PROGRAMES DE FORMACIÓ TRANSVERSAL CONSORCI 2019

TÈCNIQUES DE RELAXACIÓ

ÀREA: SEGURETAT I SALUT LABORAL

MODALITAT: PRESENCIAL

20H

OBJECTIUS

Objectius generals:

- Adquirir recursos per afrontar les tensions laborals i del dia a dia.
- Desenvolupar la capacitat de viure el moment present per potenciar la concentració i viure amb plenitud.
- Desenvolupar recursos per disminuir els nivells d'ansietat, tensió mental i depressió.

CONTINGUTS

1. Introducció: la relaxació com a teràpia de base.
2. Diferents tècniques de relaxació.
3. Diferents tipus de massatge.