ALLIBERAMENT TENSIONAL

www.grupsural.com

OBJECTIUS

Conèixer i detectar els factors que generen tensions en l'àmbit personal i professional

Conèixer i entrenar tècniques corporals per alliberar les tensions

Dominar tècniques d'autocontrol cognitiu

Entrenar tècniques de drenatge de tensions

Saber relaxar-se i alliberar tensions a través de la respiració, la música, la meditació, el treball corporal i la gestió emocional

PROGRAMA

1. Factors que provoquen tensions i prevenció. Les tensions com a font de riquesa-tristesa. Com a font final-inici. Com a font de reflexió-canvi

2. Simptomatologia i malalties derivades de la tensió continuada a nivell físic i psíquic

3. Reconeixement de les "Alertes" tensionals. Pràctiques d'autoobservació

4. Tècniques i disciplines que ajuden a la Relaxació i Alliberament Tensional: Pràctiques

- Respiració
- Musicoteràpia
- Treball corporal
- Meditació i visualitzacions. Mindfulness
- Estiraments musculars
- El pensament positiu
- El pensament cognitiu- racional
- El riure i el somriure
- Acceptació i expressió sana de les emocions

5. Conclusions i pla de treball personal

Durada: 12 HORES

grupsural@grupsural.com
93 891 50 08 / 610 2259 06
https://www.linkedin.com/company/grup-sural-consultors
www.grupsural.com