

AUTORESPONSABILITAT PER LA SALUT



OBJECTIUS

Incrementar la integració ment/cos

Modelar estratègies efectives per a la salut

Identificar i construir estratègies mentals i visualitzacions

Comprendre i comunicar-se amb els símptomes

Identificar obstacles per a la salut i el benestar i relacionar-s'hi positivament

PROGRAMA

1. Aprendre a escoltar el nostre cos

Escoltant el nostre cos

La respiració: tornant el ritme respiratori natural

Prenent consciència del nostre cos: les nostres creences

2. Consecució d'objectius per a la millora d'hàbits

3. Canvi d'hàbits per a la millora de la Salut

Descongelació, reestructuració cognitiva, recongelació

4. L'estrès: aspectes bàsics

Definició. Els estressors

Conseqüències negatives de l'estrès

Aspectes que mitiguen l'estrès

5. Tècniques per a gestionar l'estrès

Tècniques de desactivació

Error de pensament i distorsions cognitives.

Pensaments automàtics negatius

6. El control de la hostilitat i l'ira

Tipus d'ira. Causes de l'ira. L'Humor i l'optimisme

7. Consells per a mantenir una vida saludable