

Yoga para el bienestar corporativo



Área: BIENESTAR CORPORATIVO E IGUALDAD

Duración: 30h

Metodología: online

Objetivos

Los principales objetivos de esta técnica son aliviar el estrés laboral, reducir dolores crónicos y mejorar la postura de las personas que tienen trabajos sedentarios o de movimientos repetitivos. Por otro lado, este curso nos proporciona mejorar el ambiente laboral, la motivación personal, la creatividad y el trabajo en equipo. Es una nueva forma de practicar yoga en el lugar de trabajo, o en las situaciones vinculadas al trabajo, con el objetivo de aumentar el nivel de bienestar físico y emocional de los ejecutivos y los empleados.

Contenidos y estructura del curso

- La respiración y su importancia
- El mundo del yoga
- Inspiración versus espiración
- Principios fundamentales
- Beneficios de la correcta respiración
- Tipos de respiración
- Aprende a respirar correctamente
- Pautas imprescindibles
- Errores más comunes
- Posiciones del cuerpo en los ejercicios de respiración
- Conclusión
- Respiración y relajación
- Técnicas sencillas de la respiración
- Práctica
- Resumen
- Pautas previas a la práctica
- Pautas para una correcta práctica de yoga
- Elegir el momento
- La ropa
- El lugar
- La posición
- Savasana, la postura de la relajación
- Actitudes ante la relajación
- Cómo aprender a relajarse
- ¿Sabes relajarte?
- Aprender a tomar la conciencia del propio cuerpo
- Resumen
- El yoga en tu empresa: Sé el mejor
- Introducción: Yoga en tu empresa
- Sé el mejor
- Actúa con confianza y desprende la seguridad
- Aprende a conocer a los demás y sé intuitivo
- Aprende a tomar distancia y baja el ritmo

Elige la profesión afín a tus valores y potencia tu creatividad

Ten coraje y sé persuasivo

Optimízate y organízate

El mono que vive en ti

Un plan personal de acción para ser el mejor

Saborea atentamente

Evalúate y mejora tu imagen

Sé el compañero perfecto

Pautas para ser el compañero perfecto

Resumen

La correcta postura y el lenguaje corporal

Introducción: La colocación y la alineación corporal

La correcta postura

Las claves de la postura

Ejercicio para mejorar la postura

El movimiento consciente

La correcta ejecución

Tadasana

Yoga y la respiración

Lenguaje corporal

¿Qué es el lenguaje corporal?

Significado de los gestos de la cara y la cabeza

Significado de los gestos de los brazos y las manos

Significado de los gestos de las piernas y pies

Significado de la postura

Resumen

Las asanas estrella para cada ocasión

Asanas

Para empezar la sesión

Las asanas "estrella" y su correcta ejecución

Puesta en calma

Asanas de pie

Asanas en suelo

Sirsasana, el Rey de las asanas

Savasana, el desafío de la relajación

Desbloqueo exprés

Surya Namaskar - El saludo al sol

Namasté y Namaskar

¿Qué es Surya Namaskar?

Las 12 asanas paso a paso

Surya Namaskar paso a paso

Practica las 12 asanas paso a paso

Resumen

Pranayama: El arte de la respiración

Para sentirte mejor, respira mejor

¿Qué es Pranayama?

Pranayama: Control del prana

Para disfrutar de la calma

Respiración consciente de observación

Respiración consciente exprés

Para vigorizar y aumentar la energía

La respiración de Fuego - Kapalabhati

Para equilibrar la mente

La respiración alterna - Anuloma viloma

Para aclarar las ideas

Nadi Shodhana

Para eliminar el estrés y calmar las emociones

Respiración de Abeja - Bramari Pranayama

Respiración de León - Simhasana Pranayama

Para despertar la creatividad

Respiración de Soñador

Para estimular los órganos internos

Nauli

Control de Uddiyana Bandha

Nauli básico

Resumen

Yoga en la silla: Una oficina en equilibrio
Office Syndrome: El síndrome de la oficina
¿Qué son molestias y dolores tardíos?
Yoga en la silla
Tadasana y sus versiones
La cadera y las piernas
La columna vertebral
Los brazos y la escápula
Los abdominales
Secuencias para cada ocasión
Mantén la postura y la compostura
Vence los dolores de cabeza
Muchas horas con tu ordenador
Te falta la flexibilidad
Recarga las pilas
Controla tu estrés y ansiedad
Gana a los momentos difíciles, fatiga y desánimo
Desbloquea con el Saludo al Sol
Ponte en forma con los Guerreros
Resumen
Herramientas exprés para ponerse en forma
Pratyahara
Mini rutinas específicas
Despeja la mente y aclara las ideas
Gestiona el autocontrol y los impulsos
Aumenta la confianza en ti mismo y el equilibrio mental
Elimina el estrés y aumenta la calma
Desbloquea y relaja la tensión muscular
Adiós a la fatiga, recarga la energía
Ponte en forma
Duerme bien
Las píldoras mágicas
En el avión o el tren
En el hotel
En un atasco
En la espera de un cliente
En la espera de pie
En cualquier momento, la vista de pájaro
Después de la comida copiosa
Después de una reunión intensa o una situación estresante
Relajación muscular progresiva exprés
Resumen
Relaja, medita y visualiza tus objetivos
Dharana: Concéntrate
¿Qué es la concentración?
La observación
Cosas que nos desconcentran
Activa la concentración
Práctica
Dhyana: Visualiza
¿Qué es la visualización?
Visualización versus imaginación
Visualización con un solo sentido o varios
Visualización como símbolo
Visualización para lograr tus metas
Samadhi: Medita
¿Qué es la meditación?
¿Qué es un anclaje?
La mente del mono loco
¿Cuál es el problema?
Descubre los caminos de la meditación
Pautas para la práctica
Antes de empezar
Meditación exprés
Meditación con visualización del camino al éxito
Resumen

Planifica tu camino
Actitud: Pautas para un buen ánimo
Liderazgo positivo
Consciencia, subconsciencia e inconsciencia
La sonrisa, una poderosa herramienta
Una mente fresca y relajada
Yoga: Consejos para recargar la energía
Los mantras
Cómo recitar un mantra
¿Qué significa OM?
Saludo al sol con mantra
Los chakras
¿Cómo energizar los chakras?
Alimentación: Consejos para comer más sano
Prioriza los nutrientes, no las calorías
Comer fuera de casa
Yogui urbano y la dieta adecuada
Resumen

Metodología

En Critería creemos que para que la formación e-Learning sea realmente exitosa, tiene que estar basada en contenidos 100% multimedia (imágenes, sonidos, vídeos, etc.) diseñados con criterio pedagógico y soportados en una plataforma que ofrezca recursos de comunicación como chats, foros y conferencias...Esto se logra gracias al trabajo coordinado de nuestro equipo e-Learning integrado por profesionales en pedagogía, diseño multimedia y docentes con mucha experiencia en las diferentes áreas temáticas de nuestro catálogo.

Perfil persona formadora

Esta acción formativa será impartida por un/a experto/a en el área homologado/a por Critería, en cumplimiento con los procedimientos de calidad, con experiencia y formación pedagógica.

*En Critería queremos estar bien cerca de ti, ayúdanos a hacerlo posible:
¡Suscríbete a nuestro blog y síguenos en redes sociales!*

Blog de Critería

