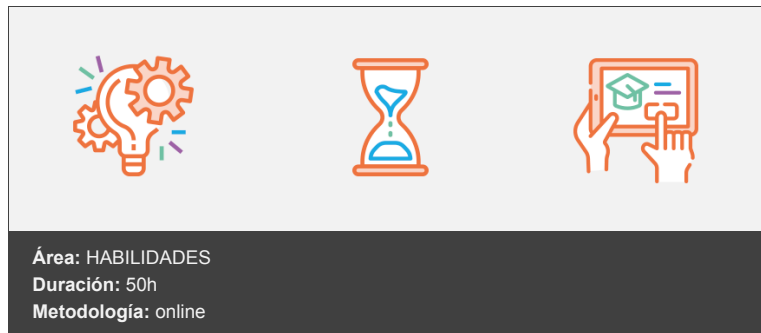


Técnicas de relajación para el control del estrés



Objetivos

Adquirir el conocimiento de las herramientas de técnicas de control del estrés y de relajación pretendiendo que el alumno aprenda a asimilar los efectos del estrés y ansiedad, mediar las alteraciones a nivel físico y mental, prevenir las consecuencias y afrontar las situaciones críticas manteniendo un estado óptimo de relajación.

Contenidos y estructura del curso

1. INTRODUCCIÓN
2. LA RESPIRACIÓN Y SU IMPORTANCIA
3. PAUTAS PARA UNA RELAJACIÓN EFECTIVA
4. CHI DANZA QI GONG
5. SOFT YOGA
6. YOGUILATES
7. KIROPRACTIC Y STRECHING ACTIVO
8. MÉTODO FELDENKRAIS
9. TÉCNICA PROGRESIVA JACOBSON
10. TÉCNICA PASIVA SENSITIVA
11. TÉCNICA AUTÓGENA
12. TÉCNICA PSICOSENSORIAL
13. TÉCNICA DE CONCENTRACIÓN Y OBSERVACIÓN
14. TÉCNICA DE IMAGINACIÓN Y VISUALIZACIÓN
15. AUTOMASAJE, MASAJE PODAL Y DRENAJE RELAJANTE
16. MEDITACIÓN Y OTRAS TÉCNICAS BREVES

Metodología

En Criteria 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

