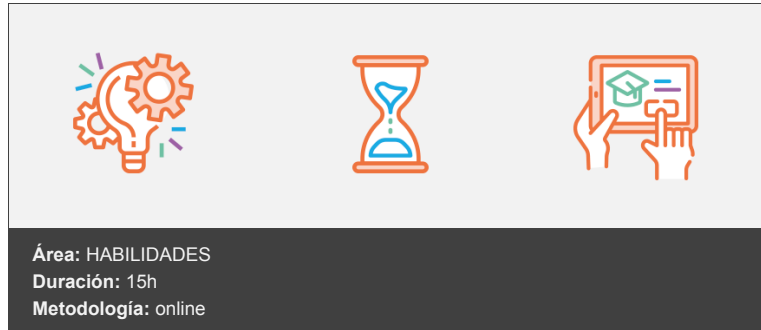


Técnicas de relajación física pasivas y mentales



Objetivos

- El curso tiene como objetivo 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.
- Por otra parte, la relajación física pasiva es muy recomendada para personas que por sus condiciones físicas, avanzada edad o lesión, no puede realizar ciertos movimientos o ejercicios físicos.

Contenidos y estructura del curso

1. Introducción
2. La respiración y su importancia
3. Pautas para una relajación efectiva
4. Técnica progresiva Jacobson
5. Técnica pasiva sensitiva
6. Técnica autógena

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 Criteria, en cumplimiento con los procedimientos de calidad, con experiencia y formación pedagógica.

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

Blog de Critería

