

Programa de Formació Transversal

FAMÍLIA PROFESSIONAL

Seguretat i medi ambient

ÀREA PROFESSIONAL

Seguretat i prevenció

GRUPAF	GRUPAMPLIAT	HORES	CODI FAMÍLIA	CODI ÀREA	IDENTIFICADOR
--------	-------------	-------	--------------	-----------	---------------

FCOS116	2016	20	SEA	SEAD	FC01_FCOS116_2016
---------	------	----	-----	------	-------------------

NOM DE L'ACCIÓ

TÈCNIQUES DE RELAXACIÓ

OBJECTIUS

Objectius:

- ✓ Adquirir recursos per afrontar les tensions laborals i del dia a dia.
- ✓ Desenvolupar la capacitat de viure el moment present per potenciar la concentració i viure amb plenitud.
- ✓ Desenvolupar recursos per disminuir els nivells d'ansietat, tensió mental i depressió.

CONTINGUTS

1. Introducció: La relaxació com a teràpia de base
2. Diferents tècniques de relaxació
3. Diferents tipus de massatge