

PROGRAMA DE FORMACIÓ NO FORMAL

EXPEDIENT PT20230021

NOM DE L'ACCIÓ

Tècniques de relaxació

ÀMBIT

Seguretat i prevenció

FAMÍLIA PROFESSIONAL

Seguretat i medi ambient

CODI FAMÍLIA	CODI ÀREA	IDENTIFICADOR
SEA	SEAD	FC01_FCOS116_2016

HORES DE CURS

20

OBJECTIUS

OBJECTIUS GENERALS

MÒDUL 1. Consciència corporal i emocional. Identificar els beneficis que aporta la relaxació tant física com mental. (6 hores)

MÒDUL 2. La respiració. Comprendre la importància de controlar la respiració i les tècniques. (7 hores)

MÒDUL 3. La relaxació. Gestionar l'estrès i l'ansietat a través de la relaxació. (7 hores)

CONTINGUTS

1.1 Identificació dels aspectes previs i orientacions bàsiques

- ✓ Què és la consciència corporal i emocional
- ✓ Elements a reconèixer en la consciència corporal
- ✓ La importància dels processos d'atenció i percepció

1.2 Anàlisi de les emocions

- ✓ Funcions
- ✓ Diferència entre sensació, emoció i estat emocional

1.3 Descripció del massatge

- ✓ Definició
- ✓ Funcionalitat

1.4 Conscienciació física i mental

- ✓ Condicions per a la relaxació

- ✓ Passos per assolir la relaxació
- ✓ Beneficis de la pràctica regular de relaxació
- ✓ Condicions òptimes per a la pràctica

- Autocontrol de les emocions
- Canalització de les emocions

2.1 Identificació de l'anatomia de l'aparell respiratori

- ✓ Fosses nasals
- ✓ Faringe, laringe i tràquea
- ✓ Tracte respiratori inferior
- ✓ El diafragma

2.2 Descripció de la fisiologia de la respiració

- ✓ Ventilació pulmonar
- ✓ Respiració cel·lular
- ✓ Intercanvi de gasos

2.3 Gestió de la respiració

- ✓ L'acció de respirar
- ✓ La importància de respirar bé
- ✓ Beneficis d'una respiració correcta
- ✓ El control de la respiració
- ✓ Beneficis de la pràctica conscient de la respiració a nivell físic i psíquic

2.4 Realització d'exercicis pràctics

- ✓ Tècniques respiratòries
- ✓ Rutines diàries

- Coordinació per assolir un estat de confort tant mental com físic
- Autoestima i sensació de benestar

3.1 Definició a la relaxació

- ✓ Història
- ✓ Aspectes previs i recomanacions
- ✓ Beneficis de la relaxació a nivell físic i psíquic
- ✓ Tècniques de relaxació
- ✓ Relaxació muscular
- ✓ Entrenament autogen

3.2 Aplicació de la relaxació per alleujar l'estrès

- ✓ La meditació
- ✓ Inici d'una bona pràctica de meditació
- ✓ La visualització dirigida per alliberar l'estrès
- ✓ Gestió de l'estrès a través del loga
- ✓ Pràctica de Tai Chi
- ✓ Aplicació de massatges relaxants

3.3 Gestió de l'ansietat a través de la relaxació

- ✓ Estratègies específiques per millorar l'ansietat
- ✓ Treballar amb els valors i l'autoacceptació
- ✓ Estratègies de relaxació
- ✓ Connectar amb un mateix
- ✓ Tècniques bàsiques de relaxació per disminuir l'ansietat
- ✓ Aplicació de massatges relaxants

- Reflexió per millorar el control de l'estrès
- Canalització de l'ansietat

PROGRAMA DE FORMACIÓN NO FORMAL

EXPEDIENTE PT20230021

NOMBRE DE LA ACCIÓN

Técnicas de relajación

ÁMBITO

Seguridad y prevención

FAMILIA PROFESIONAL

Seguridad y medio ambiente

CÓDIGO FAMILIA	CÓDIGO ÁREA	IDENTIFICADOR
SEA	SEAD	FC01_FCOS116_2016

HORAS DE CURSO

20

OBJETIVOS

OBJETIVOS GENERALES

MÓDULO 1. Consciencia emocional y corporal. Identificar los beneficios que aporta la relajación tanto física como mental. (6 horas)

MÓDULO 2. La respiración. Comprender la importancia de controlar la respiración y las técnicas. (7 horas)

MÓDULO 3. La relajación. Gestionar el estrés y la ansiedad a través de la relajación. (7 horas)

CONTENIDOS

- 1.1** Identificación de los aspectos previos y orientaciones básicas
 - ✓ Qué es la consciencia corporal y emocional
 - ✓ Elementos que reconocer en la consciencia corporal
 - ✓ La importancia de los procesos de atención y percepción
- 1.2** Análisis de las emociones
 - ✓ Funciones
 - ✓ Diferencia entre sensación, emoción y estado emocional
- 1.3** Descripción del masaje
 - ✓ Definición
 - ✓ Funcionalidad
- 1.4** Concienciación física y mental
 - ✓ Condiciones para la relajación
 - ✓ Pasos para lograr la relajación

- ✓ Beneficios de la práctica regular de relajación
- ✓ Condiciones óptimas para la práctica

- Autocontrol de las emociones
- Canalización de las emociones

2.1 Identificación de la anatomía del aparato respiratorio

- ✓ Fosas nasales
- ✓ Faringe, laringe y tráquea
- ✓ Trato respiratorio inferior
- ✓ El diafragma

2.2 Descripción de la fisiología de la respiración

- ✓ Ventilación pulmonar
- ✓ Respiración celular
- ✓ Intercambio de gases

2.3 Gestión de la respiración

- ✓ La acción de respirar
- ✓ La importancia de respirar bien
- ✓ Beneficios de una respiración correcta
- ✓ El control de la respiración
- ✓ Beneficios de la práctica consciente de la respiración a nivel físico y psíquico

2.4 Realización de ejercicios prácticos

- ✓ Técnicas respiratorias
- ✓ Rutinas diarias

- Coordinación per conseguir un estado de confort tanto mental como físico
- Autoestima y sensación de bienestar

3.1 Definición a la relajación

- ✓ Historia
- ✓ Aspectos previos y recomendaciones
- ✓ Beneficios de la relajación a nivel físico y psíquico
- ✓ Técnicas de relajación
- ✓ Relajación muscular
- ✓ Entrenamiento autógeno

3.2 Aplicación de la relajación para aliviar el estrés

- ✓ La meditación
- ✓ Inicio de una buena práctica de meditación
- ✓ La visualización dirigida para liberar el estrés
- ✓ Gestión del estrés a través del Yoga
- ✓ Práctica de Tai Chi
- ✓ Aplicación de masajes relajantes

3.4 Gestión de la ansiedad a través de la relajación

- ✓ Estrategias específicas para mejorar la ansiedad
- ✓ Trabajar con los valores y la autoaceptación
- ✓ Estrategias de relajación
- ✓ Conectar con uno mismo
- ✓ Técnicas básicas de relajación para disminuir la ansiedad
- ✓ Aplicación de masajes relajantes

- Reflexión para mejorar el control del estrés
- Canalización de la ansiedad