Fitxer d'especialitats formatives

2017 Programes de Formació Transversal

Seguretat i salut laboral
Formació complementària
Seguretat i salut laboral

FC01FCOS11637 Tècniques de relaxació

Grup AF: FCOS116 **Grup Ampliat:** 2016 **Hores:** 20 **Nivell:** Bàsic

Àrea Prioritària:

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

Referència Normativa: