

Catàleg d'accions formatives 2018 Programes de Formació Transversal

ÀMBIT SECTORIAL : Seguretat i salut laboral

FAMÍLIA PROFESSIONAL : Formació complementària

ÀREA PROFESSIONAL : Seguretat i salut laboral

NOM DE L'ACCIÓ: Tècniques de relaxació

Grup AF: FCOS116

Grup Ampliat: 2016

Hores: 20

Nivell: Bàsic

Novetat 2018:

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

Observacions:

