

## Catàleg d'accions formatives

### 2020 Programes de Formació Transversal

#### ÀMBIT

Seguretat i salut laboral

#### FAMÍLIA PROFESSIONAL

Seguretat i medi ambient

#### ÀREA PROFESSIONAL

Seguretat i prevenció

GRUPAF	GRUP AMPLIAT	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