

Taller d'alliberament tensional

Objectius

- **Conèixer i detectar** els factors que generen tensions en l'àmbit personal i professional.
- **Conèixer i entrenar** tècniques corporals per alliberar les tensions.
- **Dominar tècniques** d'autocontrol cognitiu.
- **Entrenar tècniques** de drenatge de tensions.
- **Saber relaxar-se i alliberar tensions** a través de la respiració, la música, la meditació, el treball corporal i la gestió emocional.



Programa

1. Factors que provoquen tensions i prevenció. Les tensions com a font de riquesa-tristesia. Com a font final-inici. Com a font de reflexió-canvi

2. Simptomatologia i malalties derivades de la tensió continuada a nivell físic i psíquic

3. Reconeixement de les "Alertes" tensionals. Pràctiques d'autoobservació

4. Tècniques i disciplines que ajuden a la Relaxació i Alliberament Tensional: Pràctiques

Respiració
Musicoteràpia
Treball corporal
Meditació i visualitzacions. Mindfulness
Estiraments musculars
El pensament positiu
El pensament cognitiu- racional
El riure i el somriure
Acceptació i expressió sana de les emocions

5. Conclusions i pla de treball personal



Durada: 10 hores