

Catàleg d'especialitats

FAMÍLIA PROFESSIONAL

Seguretat i medi ambient

ÀREA PROFESSIONAL

Seguretat i prevenció

GRUPAF	HORES	CODI FAMÍLIA	CODI ÀREA	IDENTIFICADOR
FCOS116	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