Programa Formativo

ACCIÓN DE FORMACIÓN:

CURSO TALLER DE RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN

DURACIÓN:

4.00 horas [0.00 hora(s) teórica(s) y 4.00 hora(s) práctica(s)]

OBJETIVO GENERAL:

PROPÓSITO:

DIRIGIDO A:

UNIDADES PROGRAMÁTICAS

UNIDAD 1: La respiración y la relajación.

OBJETIVO	CONTENIDO	DURACIÓN
Valorar la importancia de la respiración y de la relajación.	Importancia de la respiración y de la relajación.	0.00 horas teóricas y 1.00 horas prácticas (1.00 horas totales)

UNIDAD 2: Técnicas de respiración.

OBJETIVO	CONTENIDO	DURACIÓN
Comprender el uso de las técnicas de respiración.	Respiración en tres niveles	0.00 horas teóricas y 1.00 horas prácticas (1.00 horas totales)

UNIDAD 3: Técnicas de relajación.

OBJETIVO	CONTENIDO	DURACIÓN
Comprender el uso de las técnicas de relajación.	"Relajación por visualización Relajación por contracción y extensión muscular de Jacobson."	0.00 horas teóricas y 1.00 horas prácticas (1.00 horas totales)

UNIDAD 4: Motivación.

OBJETIVO	CONTENIDO	DURACIÓN
Valorar el uso la técnica de forma sistemática para el bienestar.	El uso sistematico de la técnica para el bienestar.	0.00 horas teóricas y 1.00 horas prácticas (1.00 horas totales)