

AUTOFORMACIÓ:

Eines físiques per l'autogestió emocional



OBJECTIUS

Agafar consciència i recursos pràctics de com la respiració ens indica quines són les nostres emocions i com gestionar-les amb la modificació de la nostra pauta de respiració.

Aprendre tècniques de visualització que permeten calmar els pensaments negatius que alimenten els estats emocionals difícils de gestionar.

Practicar tècniques de relaxació muscular que tenen com a conseqüència el relaxament i reducció de la intensitat de les emocions negatives.



grupsural@grupsural.com

93 891 50 08 / 610 2259 06

<https://www.linkedin.com/company/grup-sural-consultors>

www.grupsural.com

PROGRAMA

1. RESPIRAR PER CALMAR

- Quina relació hi ha entre la respiració i l'autogestió emocional?
- Passos a seguir:
 - Reconeixement de les zones
 - Observar la pauta respiratòria
 - Pauta respiratòria saludable
 - Com adaptar la pauta respiratòria a la respiració?

2. VISUALITZACIÓ

- Relació de les visualitzacions amb l'autogestió emocional
- Passos a seguir:
 - Relaxar-nos
 - Alliberar la ment del discurs mental
 - Tècniques de visualització
 - Creem una imatge en la nostra ment!

3. RELAXACIÓ MUSCULAR I OCULAR

- Relaxació muscular i disminució de la intensitat emocional
- Estirament passiu
- Estirament actiu
- Automassatge
- Entrenament autogènec
- Alliberaments tensionals
- Exercicis amb els ulls

Durada: 12 HORES