

AUTORESPONSABILITAT PER LA SALUT



OBJECTIUS

Incrementar la integració ment/cos

Modelar estratègies efectives per a la salut

Identificar i construir estratègies mentals i visualitzacions

Comprendre i comunicar-se amb els símptomes

Identificar obstacles per a la salut i el benestar i relacionar-s'hi positivament

PROGRAMA

- 1. Aprendre a escoltar el nostre cos**
Escoltant el nostre cos
La respiració: tornant el ritme respiratori natural
Prenent consciència del nostre cos: les nostre creences
- 2. Consecució d'objectius per a la millora d'hàbits**
- 3. Canvi d'hàbits per a la millora de la Salut**
Descongelació, reestructuració cognitiva, recongelació
- 4. L'estrès: aspectes bàsics**
Definició. Els estressors
Conseqüències negatives de l'estrès
Aspectes que mitiguen l'estrès
- 5. Tècniques per a gestionar l'estrès**
Tècniques de desactivació
Errors de pensament i distorsions cognitives.
Pensaments automàtics negatius
- 6. El control de la hostilitat i l'ira**
Tipus d'ira. Causes de l'ira. L'Humor i l'optimisme
- 7. Consells per a mantenir una vida saludable**