

Autoresponsabilitat per a 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 nostres 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 l'hostilitat i la ira

Tipus d'ira. Causes de la ira. L'humor i l'optimisme

7. Consells per a mantenir una vida saludable



Durada: **15 hores**