PLAN DE FORMACIÓN AÑO 2018

DESCRIPCIÓN DE LAS ACCIONES FORMATIVAS

ENTIDAD GESTORA: CC.OO

ACTIVIDAD FORMATIVA REALIZADA CON FONDOS PROPIOS

ÁREA TEMÁTICA:

Acción Formativa nº		Denominación:	Gestión del Estrés en el Entorno Laboral			
		Destinatarios:	Empleados Públicos de la Ciudad Autónoma de Melilla			
Nº de Ediciones	1	Participantes por Edición		15	Total Participantes	15
Nº de Horas por Edición	15	Total Horas		15		

Objetivos:

- Conocimiento y reconocimiento somático de los procesos de tensión, estrés (distress-eustress), relajación y propioceptividad.
- Práctica sistemática de técnicas y desarrollo de recursos propios para combatir de forma efectiva e individual los síntomas de estrés derivados de la tensión nerviosa generada en la vida cotidiana.
- Conocimiento de los mecanismos intrínsecos e implicaciones cuerpo/mente que determinan la calidad de vida.
- Iniciación y aplicación de técnicas de relajación, meditación y acondicionamiento físico demostradamente eficaces en el desarrollo de calma y bienestar.
- Introducción en la vida cotidiana a las técnicas practicadas.

Contenidos:

- Técnicas de relajación y fundamento psicofisiológico teórico.
- Técnicas de estiramiento y conciencia corporal en quietud y movimiento.
- Técnicas respiratorias y fundamento psicofisiológica.
- Ejercicios de meditación y concentración formal e introducción a la vida cotidiana.