

## Objetivos

Los/as participantes al finalizar el curso habrán conseguido:

- Conocer qué es el Mindfulness y entrenar las principales técnicas para la atención plena.
- Ser capaces de diferenciar las respuestas de ansiedad y estrés.
- Aprenderá la técnica de la respiración abdominal, siendo consciente de la relación entre el autocontrol respiratorio y la relajación.
- Practicar diferentes técnicas de relajación y autocontrol emocional: visualizaciones, masajes, reiki, mandalas...
- Conocer y practicar diferentes técnicas de relajación para hacer uso en situaciones de su vida cotidiana y/ laborales.

## Contenidos

1. Conocimientos básicos sobre las respuestas de estrés y ansiedad: Qué es el estrés y la ansiedad.
2. Mindfulness: Qué es el Mindfulness y beneficios.
3. Ejercicios Mindfulness:
  - Escáner Corporal
  - Atención a la respiración
  - Ejercicio mano
  - Ejercicio bambú
  - Caminar meditando
4. a respiración abdominal como estrategia básica y previa para alcanzar un adecuado estado de relajación.
5. Relajación muscular progresiva (Jacobson), mediante ejercicios de tensión-distensión muscular.
6. Entrenamiento en relajación autógena de Shultz.
7. Técnicas de relajación mental: las visualizaciones y el control mental.
8. Estiramientos corporales.
9. Masajes de relajación y antiestrés. Reiki y canalización de energías. Mandalas.





### Docente:

**Aitor Gutierrez-Barquín**  
Psicólogo

### Dirigido a:

**Prioritariamente personas trabajadoras ocupadas de la CAPV**

## Curso gratuito subvencionado por HOBETUZ

	<p><b>Calendario:</b></p> <p>Julio 2019</p> <p>8, 9, 10 y 11</p>		<p><b>Lugar de impartición:</b></p> <p>IPACE Centro Formación Plaza del Renacimiento nº 9-2ª Planta Of.12 . Vitoria-Gasteiz</p>
	<p><b>Horario de las sesiones:</b></p> <p>L-X-J-V 10:00h a 13:00h</p>		<p><b>Inscripción:</b></p> <p>IPACE Tfno. 945 230 996 E-mail: <a href="mailto:formacion@ipacesl.es">formacion@ipacesl.es</a></p>