

¡Muévete!

Coaching para el Cambio

Coaching para el Cambio

OBJETIVOS:

- Conocer qué es el **estrés** y sus consecuencias para la salud física y mental.
- Aprender diferentes **técnicas de relajación** para poder aplicarlas en el día a día.

DESTINATARIOS:

- Cualquier persona mayor de edad que quiera mejorar su salud y bienestar, ganar concentración y dejar de sentirse atrapado por las emociones negativas y el malestar físico en determinadas situaciones.

Coaching para el Cambio

CONTENIDOS:

- **¿Qué es el estrés? El estrés como proceso de adaptación**
 - Estrés positivo.
 - Estrés negativo.
 - Consecuencias a largo plazo del estrés
 - Desactivación fisiológica.
- **Técnicas de imaginación mental** basadas en metáforas imaginativas.
- **Técnicas de respiración** y control de la respiración diafragmática.
- **Técnicas de tensión-distensión:** entrenamiento en relajación muscular progresiva y sus variantes.

Coaching para el Cambio

METODOLOGÍA:

- Partiendo de una introducción teórica sobre el estrés y los beneficios de la relajación, practicaremos diferentes técnicas para que cada participante pueda elegir la mejor para cada situación .

DURACIÓN:

- 4,5h.

PROMOCIONES:

Los participantes tendrán un descuento del 10%:

- En los bonos de 5 sesiones de coaching.
- En la asesoría “Desarrolla hábitos saludables”.

FECHAS:

- Para conocer próximas convocatorias, por favor, escribe un email a: info@coachingparaelcambio.es

*“Si te vuelves capaz de relajar el cuerpo voluntariamente,
entonces podrás ayudarlo a la mente a relajarse
voluntariamente”*

(Osho)

