



## 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:	Técnicas de Afrontamiento y Control Emocional en el Ámbito Laboral (PRESENCIAL)			
	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 de 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 ya condicionamiento físico demostradamente eficaces en el desarrollo de calma y bienestar provenientes del sistema de Hatha Yoga.
- Desarrollo, conocimiento y aprendizaje de una secuencia individual para el uso en práctica cotidiana de manera independiente.
- Introducción a reconocimiento y prevención de síntomas de estrés y tensión.

#### Contenidos:

##### CONTENIDOS TEÓRICOS:

Historia y ramas de Yoga. Filosofía del Yoga. Fundamentación y propuesta práctica. Qué, cómo y por qué del estrés. El cuerpo. La mente, dinámicas y actitud ante la práctica. Psicobiología de la relajación aplicada y los procesos de descanso. La predisposición y motivación. Práctica final básica de Yoga.

##### CONTENIDOS PRÁCTICOS:

Introducción y familiarización con el Yoga. Herramientas personales para la reducción del estrés y la tensión en la vida cotidiana. Práctica y técnica del trabajo postural. Aplicación, conceptos y posiciones corporales, pasivas y en movimiento. Herramientas de reconocimiento de estrés y tensión. Técnicas de relajación. Métodos y sistemas de autorregulación respiratoria. Vías y práctica de trabajo corporal, propioceptividad y posiciones reconstituyente de Yoga. Técnicas de desarrollo de la concentración contemplativa y meditación.