

**L'ESTRÈS EN SANITAT: TÈCNIQUES DE RELAXACIÓ**  
**DURADA: 20 HORES**  
**MODALITAT: PRESENCIAL**

*Objectiu/s general/s*

Aportar recursos útils per afrontar l'estrès a causa de les relacions interpersonals en el àmbit sanitari.

*Objectius específics*

A la finalització de la acció formativa el participant podrà realitzar les següents actuacions lligades a estrès:

- Tenir consciència del seu estat en relació a l'estrès.
- Realitzar estiraments de forma pròpia.
- Augmentar la seva consciència corporal.

## Continguts

### 1 - INTRODUCCIÓ. 10 hores.

- Principis del control físic.
- Contractures inconscients.
- La seva influència negativa en el rendiment vital.

### 2 - DEMOSTRACIÓ EXPERIMENTAL. 10 hores.

- Entrenament en control del to muscular.
- Relaxació i moviment. Augment de la consciència corporal.
- Relaxació i descans profund.
- Relaxació en situacions límit.
- Pràctica. Aplicacions. Relaxació autònoma.

La distribució de les hores es aproxima i la durada dels diferents mòduls es podrà moure en funció de la evolució del grup classe i el criteri del formador, sempre i quant es respectin els objectius establerts.