

Relajarse y tomar distancia

Curso práctico de 2 días - 14h

Ref.: LAC - Precio 2024: 1 080€ sin IVA

Este curso le ayuda a tomar distancia y canalizar mejor su energía frente a los hechos y las personas que le rodean. Gracias a una pedagogía activa, aprenderá a utilizar las claves pertinentes para relajarse y ganar en tranquilidad en su vida personal y profesional.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

Al término de la formación, el alumno podrá:

Distinguir los elementos constitutivos de la relajación

Identificar los efectos de la relajación del cuerpo y la mente

Utilizar técnicas para controlar los pensamientos negativos y su repercusión en el comportamiento

Formular preguntas que le permitan centrarse en lo esencial para poner las cosas en perspectiva

MÉTODOS PEDAGÓGICOS

Pedagogía activa basada en una evaluación a lo largo de la formación, ejercicios, debates y puesta en común de experiencias.

Autodiagnóstico, ejercicios, debates, juegos de rol basados en la experiencia y sugerencias para progresar.

PROGRAMA

última actualización: 01/2023

1) Comprender y definir la relajación

- La definición de la relajación: sus principios, sus orígenes.
- Identificar el beneficio en el desarrollo personal.
- Cambio, control.
- Pasado, presente y futuro: liberémonos del tiempo.
- El estado actual.

Ejercicio : Cuestionarios sobre la noción del tiempo y reflexiones personales.

2) Identificar las consecuencias de la relajación

- Razones para relajarse en su entorno profesional y personal.
- Salud, mente y bienestar.
- Escuchar a su cuerpo: «El cuerpo es el templo de la mente».
- La importancia de cambiar las expectativas.

Ejercicio : Autodiagnóstico. Trabajar sobre sus propias representaciones del miedo, las obligaciones y la culpa.

3) Adaptar las actitudes y comportamientos

- Identificar a lo que «se aferra» antes de distanciarse.
- Silenciar su mente.
- Desprenderse de los pensamientos negativos.
- Ampliar su visión de los demás y los hechos.
- Delimitar las áreas de tensión.
- Identificar los indicadores: ira, culpa, emociones, deseos, decepciones, miedos y ansiedad.

Reflexión colectiva : Comunicación interpersonal: identificar los pensamientos automáticos y resistirse a ellos. Reflexión colectiva.

PARTICIPANTES

Todas las personas que desean gestionar su energía de forma diferente y mejorar su bienestar.

REQUISITOS PREVIOS

Sin conocimientos particulares.

COMPETENCIAS DEL FORMADOR

Los expertos que imparten la formación son especialistas en las materias tratadas. Han sido validados por nuestros equipos pedagógicos, tanto en el plano de los conocimientos profesionales como en el de la pedagogía, para cada curso que imparten. Cuentan al menos con entre cinco y diez años de experiencia en su área y ocupan o han ocupado puestos de responsabilidad en empresas.

MODALIDADES DE EVALUACIÓN

El formador evalúa los progresos pedagógicos del participante a lo largo de toda la formación mediante preguntas de opción múltiple, escenificaciones de situaciones, trabajos prácticos, etc. El participante también completará una prueba de posicionamiento previo y posterior para validar las competencias adquiridas.

MEDIOS PEDAGÓGICOS Y TÉCNICOS

- Los medios pedagógicos y los métodos de enseñanza utilizados son principalmente: ayudas audiovisuales, documentación y soporte de cursos, ejercicios prácticos de aplicación y ejercicios corregidos para los cursillos prácticos, estudios de casos o presentación de casos reales para los seminarios de formación.
- Al final de cada cursillo o seminario, ORSYS facilita a los participantes un cuestionario de evaluación del curso que analizarán luego nuestros equipos pedagógicos.
- Al final de la formación se entrega una hoja de presencia por cada media jornada de presencia, así como un certificado de fin de formación si el alumno ha asistido a la totalidad de la sesión.

MODALIDADES Y PLAZOS DE ACCESO

La inscripción debe estar finalizada 24 horas antes del inicio de la formación.

ACCESIBILIDAD DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

¿Tiene alguna necesidad específica de accesibilidad? Póngase en contacto con la Sra. FOSSE, interlocutora sobre discapacidad, en la siguiente dirección psh-accueil@orsys.fr para estudiar de la mejor forma posible su solicitud y su viabilidad.

4) Centrarse en lo esencial y mantener el rumbo

- Obstáculos: resistencias, fuerzas opuestas.
- Detalles de algunas técnicas.
- Superar la resistencia a través del humor y la creatividad.
- El arte de la sencillez. ¿Qué eliminar, qué conservar?
- Aceptar lo que satisface a sus sentidos.
- Análisis práctico personal y profesional (APP).

Ejercicio : Ejercicios, juegos de rol sobre casos de los participantes. Análisis de las prácticas.

5) Programar su plan de acción

- Áreas de progreso: ¿cuánto tiempo?
- Sus objetivos y medios.
- Planificación para descargar su agenda.

Ejercicio : Identificar problemas difíciles a partir de una experiencia real. Plan de acción individual. Formalización de las acciones a llevar a cabo.

FECHAS

Contacto