

# TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

## OBJETIVO

Potenciar la concentración, la respiración y la relajación mediante la utilización de procedimientos para aumentar la cantidad de energía personal dedicada a solucionar conflictos presentes tanto en el plano personal como en el laboral

## CONTENIDO

Técnicas de control de respuestas físicas

Técnicas de relajación:

- Relajación Jacobson

- Actividades prácticas

Técnicas de respiración

Técnicas de corrección:

- Desequilibrios posturales

- Desequilibrios respiratorios

## METODOLOGÍA

Activa y participativa, con actividades prácticas.