

RELAXAMENTO – Técnicas de Relaxamento e Autocontrolo Emocional

(RELAXAMENTO – Técnicas de Relajación y Autocontrol Emocional)



Os exercícios e as técnicas estão ordenados por grau de dificuldade, de modo a que se consiga um domínio progressivo do relaxamento e do autocontrolo das emoções.

É dirigido a todos os profissionais que queiram desenvolver e aperfeiçoar esta técnica.

Ficha

Versão:	Espanhola
Autor:	Manuel A. Escudero
Idades:	+ 16 anos
Aplicação:	Individual / Colectivo
Duração:	Variável
Classificação:	A

Descrição

Curso prático em 5 CD's que ensina 9 métodos de relaxamento:

1. Exercícios tensão-distensão
2. Indução directa
3. Exercícios de relaxamento diferencial
4. Exercícios respiratórios
5. Técnica autógena com exercícios respiratórios, peso e calor e técnica autógena com exercícios de regulação cardíaca e abdominal
6. Exercícios de tomada de consciência sensorial
7. Exercícios de sugestão
8. Exercícios de imaginação
9. Exercícios de meditação

Os exercícios e as técnicas estão ordenados por grau de dificuldade, de modo a que se consiga um domínio progressivo do relaxamento e do autocontrolo das emoções.

É dirigido a todos os profissionais que queiram desenvolver e aperfeiçoar esta técnica.

Normas

Correcção

Material

O programa **RELAXAMENTO** é constituído pelo seguinte material:

- Guia do Utilizador
- CD