

CURSO TALLER:
“TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA PROFESIONALES DEL DERECHO”

LUGAR: Colegio de Abogados de Zaragoza. C/ Don Jaime I, 18, planta 4ª. Zaragoza.

TEMPORALIZACIÓN: Curso de 20 horas. (14 h presenciales y 6 h no presenciales de trabajo personal) 2 créditos de formación. **DÍAS 27 DE FEBRERO, 6 y 13 de MARZO DE 2014.** Tres sesiones de 16.30 a 20,45 horas.

DIRIGIDO A: Titulados y estudiantes de Derecho, profesores, y personas interesadas en el curso.

OBJETIVOS:

- Conocer los recursos y herramientas necesario para reducir el nivel de ansiedad y estrés
- Vivenciar y aprender técnicas de autorelajación
- Practicar respiración relajante y técnicas de autocontrol.
- Poner en marcha hábitos posturales en el trabajo correctos desde el punto de vista de la ergonomía,.
- Facilitar un Plan de Mejora Personal para que cada participante tome las medidas preventivas que considere oportunas frente a sus factores de riesgo.

CONTENIDOS:

- Técnica del Reiki
- Relajación muscular
- El cuerpo un gran desconocido, la respiración y sus implicaciones, posturas de yoga y orden energético, relajación y paz interior, ser humano: superficie y profundidad.
- Técnica del yoga
- Reflexología podal
- Higiene postural
- Técnicas para reducir la ansiedad y el estrés.

METODOLOGÍA:

- Curso taller fundamentalmente práctico donde el alumnado participante conocerá por parte de profesionales experimentados las principales técnicas para ayudar a la relajación, control de estrés y reducción de la ansiedad.
- En todas las sesiones se pondrán en práctica los conocimientos adquiridos experimentando personalmente las técnicas aprendidas.
- Imprescindible traer ropa cómoda

PONENTES:

Manuel Gargallo Merseguer: Maestro de Educación Física. Maestro en Reiki y otras técnicas de relajación. (Día 27 de 16,30 a 18,30)

Mª Antonia León Montesinos Especialista en reflexología podal y de relajación, (Día 27 de 18,45 a 20,45)

Javier Aizpiri Churruca. Instructor de Yoga. Dirige el Centro de Yoga de la Asociación Sanatana Dharma en Zaragoza y es el Coordinador de Zona de Aragón. Diplomado en Masaje Terapéutico por la Escuela Fedine de Barcelona. Diplomado en Bioespinología por la Escuela Renaissance de Valencia. (Día 6 de 16,30 a 18,30)

Mercedes Jiménez Vera. Maestra, psicopedagoga y profesora de yoga. C.P. Calamocha (Teruel) (Día 6 de 18,45 a 20,45)

José Javier Pedrosa. Técnico Superior en PRL: Ergonomía y Psicosociología aplicadas. Técnico deportivo de Wu Shu (Tai Chi). (Día 13 de 16,30 a 20,45)

RECURSOS MATERIALES:

Documentación aportada por los ponentes. Materiales y recursos audiovisuales: presentaciones en PowerPoint. En el aula habrá aislantes térmicos y música adaptada a las sesiones.

CRITERIOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN:

Asistencia al 85% de las sesiones, participación en las actividades y lectura del material entregado a los alumnos y enviado por correo electrónico.

MATRÍCULA:

Socios AAPS y colegiados REICAZ: 65 €

Estudiantes o parados: 85 €

Profesionales en activo: 100 €