



CURSO-TALLER DE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA PROFESIONALES DEL DERECHO

Organiza: La Comisión de Formación y la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía.

Lugar: Centro de Formación (Planta 4ª).

Fechas: 13, 20 y 27 de mayo, lunes.

Horario: De 16:30 a 20:45 horas.

Plazas: El número de plazas está limitado a 35. La realización está condicionada a un mínimo de 20 inscritos. El coste de la inscripción es de 65 euros para los colegiados, de 85 euros para estudiantes y parados y de 100 euros para otros profesionales en activo.

Para formalizar la inscripción es necesario abonar el importe en la Planta 1ª del Colegio o bien realizar una transferencia en la cuenta de Bantierra-Caja Abogados 3191 0245 14 5343297023. Para la reserva de plaza hay que justificar el pago de la inscripción, por lo que en este caso deberá enviarse un justificante del ingreso a la dirección de correo electrónico tramitaciones@reicaz.es.

Zaragoza, abril de 2013.

TEMPORALIZACIÓN: Curso de 20 horas. (14 h presenciales y 6 h no presenciales de trabajo personal) 2 créditos de formación. 3 sesiones lunes: 13, 20, 27 de mayo 2013 de 16.30 a 20,45 horas.

DIRIGIDO A: Licenciados 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 13 de 16,30 a 18,30)

M^a Antonia León Montesinos Especialista en reflexología podal y de relajación, (Día 13 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 20 de 16,30 a 18,30)

Mercedes Jiménez Vera. Maestra, psicopedagoga y profesora de yoga. C.P. Calamocha (Teruel) (Día 20 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 27 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 euros

Estudiantes o parados: 85 euros

Profesionales en activo: 100 euros