

Itinerari Abordatge Multidisciplinari de l'Estrès AMPE

HORES: 12h lectives

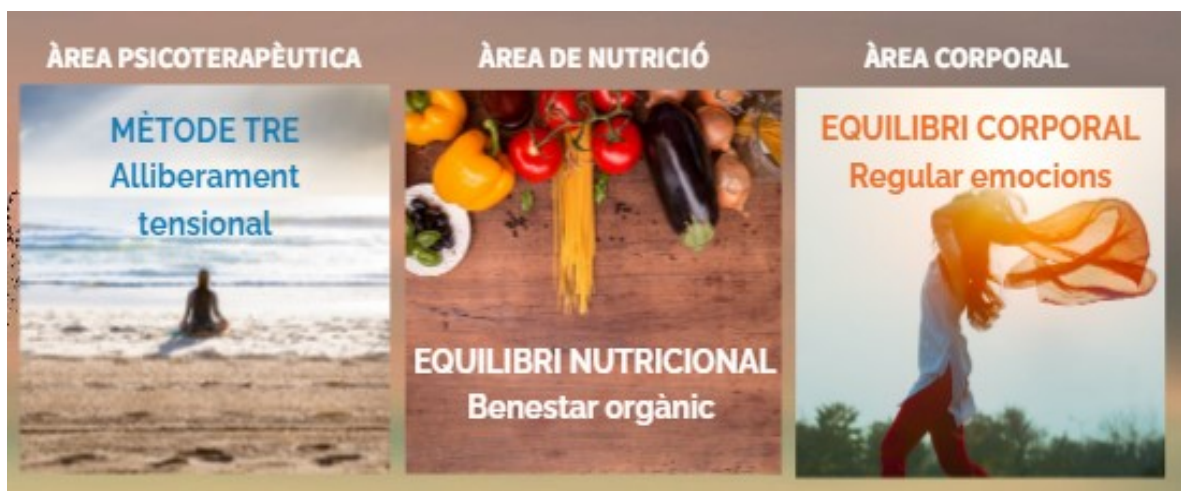
Modalitat presencial

1. Presentació de l'itinerari:

Suriñà Assessors en col·laboració amb el centre FAC us presenta un itinerari formatiu per abordar l'estrès des del vessant nutricional, corporal i d'alliberament psicoterapèutic amb un mètode novador, El mètode TRE

l'itinerari Ampe consisteix en una proposta formativa adreçada a treballadors de l'àmbit sanitari amb el següent objectiu: Facilitar recursos multidisciplinaris per a l'abordatge de l'estrès amb la finalitat d'afavorir l'equilibri del sistema nerviós i la gestió emocional.

Consta de 3 programes



2. Objectius generals.

MÈTODE TRE. Alliberament tensional

- Desenvolupar la connexió entre el cos i la ment.
- Conèixer les nostres respostes corporals amb el tremolor neurogènic.
- Alliberar bloquejos i tensions del cos. 7
- Apoderar-se a poder dissoldre tensions i traumes.

EQUILIBRI NUTRICIONAL. Benestar orgànic

- Identificar les “senyals d'alarma” del nostre sistema nerviós. Què et diu el teu cos?
- Conèixer els elements nutricionals a tenir en compte en una feina d'alta exigència.
- Elaboració de menús equilibrats amb aliments reguladors i beneficiosos.
- Adquirir una eina de millora i benestar en el dia a dia millorant el descans i el confort nutricional del sistema nerviós.

EQUILIBRI CORPORAL. Regular emocions

- Adquirir una rutina d'exercicis per a relaxar tot el cos.
- Descarregar les tensions acumulades practicant l'automassatge.
- Experimentar diferents tècniques de respiració i relaxació per a posar-les en pràctica en el nostre dia a dia, sobretot en els moments més tensos de la jornada.
- Renovar l'energia del cos a través de la meditació en moviment.
- Aprendre tècniques senzilles de meditació per a calmar la ment.

3. Programa de l'itinerari

PRIMERA SESSIÓ. MÈTODE TRE. Alliberament tensional

Durada. 4 hores.

A través del tremolor neurogènic, alliberem tensió d'una manera amable amb el nostre cos, sense haver d'explicar la història i sense necessitat d'entrar emocionalment en la nostra vivència.

Aquest mecanisme d'alliberació és el tremolor, el qual compartim tots els mamífers i el qual ens recorda la capacitat de gestió i transformació que té el nostre organisme. Aplicant aquesta tècnica de manera regular, la persona aconsegueix apoderar-se a través de

l'autoconeixement, la tranquil·litat i la seguretat que li dona l'alliberament del seu propi tremolor neurogènic.

- Emocions bàsiques: concepte, funcionalitat i com afavorir-ne la gestió.
- Conceptes: compromís social, trauma, estrès post traumàtic, lluita, fugida i reaccions del cos davant de vivències estressants.
- Sistema Nervios Simpàtic i Parasimpàtic.
- Per què crea la tècnica David Berceili?
- Tremolor neurogènic, què és?
- Teoria del Dr. Forbes sobre el Nervi Vague.
- Respiració de freqüència cardíaca.
- Pràctiques corporals dels exercicis que activen el muscle Psoas i conformen la tècnica TRE®.

SEGONA SESSIÓ EQUILIBRI NUTRICIONAL. Benestar orgànic

Durada. 4 hores.

El sistema nervios intervé en la regulació de la qualitat del son i del descans, la digestió, la capacitat de concentració i el rendiment intel·lectual, la gestió de l'estrès i les emocions, l'energia física i el metabolisme.

Totes aquestes àrees són d'especial impacte en l'àmbit personal, laboral i social del sector sanitari.

Amb la nutrició adient podem proporcionar un impacte positiu ajudant a incrementar les capacitats i el benestar a nivell orgànic però també a nivell nervios, emocional i mental.

- Connecta amb el teu sistema nervios:
 - Definició, conceptes i àmbits d'impacte.
 - Coneix el teu sistema nervios i les senyals que et dona.
 - La nutrició com a eina reguladora.
- El cos físic impacta en el cos emocional:
 - Hormones, aminoàcids i neurotransmissors.
 - Eix intestí - cervell. La microbiota.
 - Els sucres.
- De la teoria a la pràctica:

- Vitamines, minerals i nutrients essencials.
- Aliments beneficiosos i perniciosos.
- Elaboració de menús.

TERCERA SESSIÓ. EQUILIBRI CORPORAL. Regular emocions

Durada: 4 hores

La gestió de l'estrès i del nostre estat emocional és indispensable per a la salut i el benestar del nostre organisme. Sota l'estrès, el cos està en una alerta continuada i acumula una tensió que, en el transcurs del dia, acaba afectant els sistemes que regeixen el nostre cos. Per aquest motiu, la forma amb la qual responem davant de l'estrès té una importància cabdal per a l'equilibri emocional. En aquest sentit, i a tall d'exemple, podem regular les emocions posant en pràctica exercicis corporals senzills coordinats amb una respiració conscient. D'aquesta manera, aconseguim un benestar per a la nostra salut física i psicològica. La presa de consciència i l'escolta activa del nostre cos és el primer pas per a calmar la nostra ment i canviar el nostre estat emocional actual.

- Breu explicació dels efectes nocius de l'estrès en el nostre organisme.
- La presa de consciència del nostre estat físic i emocional com un primer pas per a millorar la nostra salut.
- La respiració com un element clau per al nostre benestar: tècniques per a augmentar la nostra capacitat respiratòria i la nostra energia.
- Escalfament i neteja energètica de tot el cos.
- Automassatge, massatge en parella i tractament de punts de digitopressió específics contra l'estrès i l'ansietat.
- Exercicis dinàmics i estàtics per a l'equilibri del cos físic, mental i emocional.
- Tècniques de relaxació i meditació per a deixar anar la tensió i alleugerir la ment.