

PROGRAMA

10 módulos de sofrología



➔ **Dirigido a NO practicantes de sofrología y/o técnicas psicocorporales**

Criterios de exclusión:

- Personas que estén en tratamiento farmacológico o con trastorno mental.
- Personas que estén viviendo algún acontecimiento vital muy estresante.
- Personas con dificultad de comprensión del español.

! **Por favor, tome nota de las fechas y de los temas. Si usted accede a participar en este estudio, se compromete a estar disponible en las siguientes fechas y horarios.**

Fechas:

16 oct (lunes) y 18 oct (miércoles)

23 oct (lunes) y 25 oct (miércoles)

30 oct (lunes) y 2 nov (jueves)

6 nov (lunes) y 8 nov (miércoles)

13 nov (lunes) y 15 nov (jueves)

Objetivos:

Se quieren probar dos procedimientos de la sofrología. Por ello se formarán dos grupos diferentes. La formación de los grupos será anónima y aleatoria.



Horarios:

Los participantes serán distribuidos en un primer horario de 17h30 a 19h o en un segundo horario de 19h a 20h30.

Por lo tanto, la franja horaria de disponibilidad será en un principio de 17h30 a 20h30, hasta que los grupos estén constituidos.

! Si usted forma parte de este estudio, tiene que asegurar su asistencia y disponibilidad, así como su participación, a todos los módulos.

Unos días antes del estudio, será informado de a qué franja horaria deberá asistir.

(Hora española, que el 29 de octubre, cuando el reloj se atrase una hora, será aproximadamente una hora antes. La formadora avisará la semana anterior).

Módulos

Módulo 1: El estrés soy yo

Módulo 2: La respiración y la serenidad

Módulo 3: Eliminar las tensiones

Módulo 4: Somatizar el positivo

Módulo 5: Aprender a desconectar

Módulo 6: Actitud positiva hacia el futuro

Módulo 7: La evocación del pasado positivo

Módulo 8: Dormir mejor para sentirse mejor

Módulo 9: Gestionar su tiempo para ganar en serenidad y en eficacia

Módulo 10: El bienestar soy yo

