



CURSO DE RELAJACIÓN KOEPPEN

2ª EDICIÓN

26 y 28 de Junio 2018

Grupos reducidos

edades de entre 8-11 y 12-14

CyS
Conducta y Salud

DESCRIPCIÓN DEL TALLER

La implementación de programas relacionados con la educación emocional ha demostrado eficacia en diversos entornos como la escuela, o el ámbito laboral, y se han considerado útiles para prevenir trastornos como los trastornos de ansiedad o los trastornos depresivos.

Dentro de este contexto, las técnicas de manejo de ansiedad pueden enseñarse desde la infancia, favoreciendo el establecimiento de hábitos saludables que facilitan la adquisición de otras competencias, como la autorregulación emocional e inteligencia emocional, la autoestima adecuada, y el manejo de situaciones de ira.

La relajación muscular progresiva es un método desarrollado por Jacobson en 1929, que consiste en enseñar a las personas a relajarse mediante ejercicios a través de los cuales se van tensando y relajando de forma alternativa varios grupos musculares. El objetivo es identificar las señales de tensión en el organismo y posteriormente reducirlas.

A los niños se les puede enseñar esta técnica a modo de juego adaptando los ejercicios a su edad, con una de las variantes más utilizadas, el procedimiento de relajación muscular de Koeppen. Este procedimiento, consiste en utilizar ejemplos de imágenes de animales u objetos cotidianos adaptadas, para entrenar los distintos grupos musculares y enseñar la respiración abdominal. Cada imagen o historia nos indica la manera de tensar y relajar los diferentes músculos.

OBJETIVO DEL TALLER

El objetivo de este taller es dotar a las familias y a las niñas y niños, de una técnica de relajación muscular, para mejorar su bienestar emocional y poder aplicar dicha técnica en situaciones generadoras de estrés, de forma que se pueda prevenir el desarrollo de problemas futuros.

De forma específica los niñ@s adquieren hábitos saludables relacionados con una buena higiene mental que previene la aparición de trastornos de ansiedad y aumenta la resiliencia y las fortalezas internas para superar las adversidades. “Reconocer los signos con los que se manifiesta la ansiedad, me ayuda a manejarla”

DISTRIBUCIÓN Y CONTENIDO DEL TALLER

SESIÓN 1.

- ✚ Presentación del taller a las familias. Entrega de documentación
- ✚ Presentación del taller. Primeros ejercicios. Respiración abdominal.

SESIÓN 2.

- ✚ Taller con los niñ@s. Ejercicios musculares, respiración abdominal, técnicas de visualización con imaginación y música relajante.

SESIÓN 3 opcional (sesión individual a concretar cita).

- ✚ Refuerzo del aprendizaje. Generalización al contexto cotidiano.

CALENDARIO DEL TALLER

El taller está adaptado a la edad de los alumnos, para ello dividimos en dos grupos a los asistentes en función de su edad.

Además los grupos son muy reducidos, máximo 5 alumnos, con el fin de poder ofrecer un trato personalizado y favorecer un mayor aprendizaje y práctica de las técnicas de relajación.

Grupo de 8 a 11 años

- ✚ Sesión 1 – día 26 de Junio de 17:00 a 18:00
- ✚ Sesión 2 – día 28 de Junio de 18:00 a 19:00

Grupo de 12 a 14 años

- ✚ Sesión 1 – día 26 de Junio de 18:15 a 19:15
- ✚ Sesión 2 – día 28 de Junio de 18:15 a 19:15

PRECIO Y RESERVA DE PLAZA

Cada edición está limitada a un máximo de 5 personas, por lo que las plazas se adjudican por riguroso orden de inscripción tras el pago de la reserva.

- **Precio total:** 85 Euros. [Consúltanos descuentos especiales.](#)
- **Reserva de plaza:** 20 Euros a descontar del importe del curso.

Incluye título y certificado de asistencia

Descuentos especiales de hasta 35 Euros sobre el precio del curso.

Disfruta del curso por solo 60€ al beneficiarte de la Promo “Verano CyS” inscribiéndote en el curso antes del 17 de Junio. Y si además, eres antiguo alumno de CyS haz tu curso por solo 54€.

**¡Formaliza ya tu inscripción,
escribe a info@conductaysalud.es
o llama al 91 552 14 29 y benefíciate
de la promoción “Verano CyS”**

POLÍTICA DE CANCELACIONES

El curso se realizará con un mínimo de 3 participantes. En caso de que Conducta y Salud cancelase el curso por causas imprevistas, se reembolsarán los pagos realizados en un plazo inferior a 10 días. Si el alumno cancela su plaza se le reembolsará la cantidad ingresada en concepto del curso, si lo comunica con al menos 7 días de antelación a su realización. El alumno, al realizar la reserva de plaza, acepta estas condiciones.



CyS
Conducta y Salud

PARA MÁS INFORMACIÓN

Avenida del Mediterráneo, 9 Madrid

91 552 14 29

info@conductaysalud.es

o en nuestra web:

www.conductaysalud.es