

Planificación aproximada de las sesiones, TALLER PSICO-CORPORAL_EAS-2022

SESIÓN 1

RETOMAR TRAS PARAR

Trabajaremos diferentes herramientas personales para afrontar los retos y los cambios tras haber estado un largo tiempo con menor actividad.

SESIÓN 2

RELAJACIÓN Y BIENESTAR

Conoceremos diferentes técnicas de relajación para poder afrontar situaciones de estrés. Veremos de qué manera la felicidad está muy relacionada con la tranquilidad.

SESIÓN 3

MOVIMIENTO Y EMOCIONES

Indagaremos en las emociones para relacionarlas con cómo nuestro cuerpo las manifiesta sin que muchas veces seamos conscientes de ello.

SESIÓN 4 (SI SE HICIERA ON LINE, PUEDE SER INTERESANTE)

RESPIRACIÓN: LA GASOLINA DEL CUERPO

Observaremos nuestra respiración mediante técnicas de atención plena, y aprenderemos algunos tipos de respiración que nos ayudan a gestionar estados de ánimo.

Si es una sesión on line, tenemos la ventaja de que cada persona en su casa puede estar sin la mascarilla. En caso de ser presencial, barajaremos la opción de bajar a la calle o en su defecto se podrá realizar en el interior, con la mascarilla puesta. Las tres propuestas pueden adaptarse al trabajo con la respiración.

SESIÓN 5

YO Y MI CIRCUNSTANCIA

Nos observaremos a nosotras mismas mediante una dinámica personal y vivencial, para después trabajar con nuestro auto concepto y la imagen que tenemos de nosotros mismos.

SESIÓN 6

CRECIMIENTO PERSONAL A TRAVÉS DE MATERIALES

Utilizaremos diferentes materiales para relacionarlos con nosotros mismos y la realidad que nos rodea. Aprenderemos a mirar desde la mente del principiante, ya que nos ayuda a aprender de las situaciones más que cuando miramos desde la mente del experto.

SESIÓN 7

VISUALIZAR PARA SEGUIR

Mediante la técnica de visualización “la montaña”, observaremos cómo reaccionamos ante las circunstancias difíciles y aprenderemos algunas técnicas que nos ayudan a afrontar las situaciones de forma objetiva y adaptativa.