TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA LA ATENCIÓN TELEFÓNICA. SSCE143PO

SKU: EVOL-9935-iNO-B | **Categorías:** Atención Social y/o Sanitária, SERVICIOS SOCIOCULTURALES Y A LA COMUNIDAD

INFORMACIÓN DEL CURSO

Horas	25
Más información	CONTENIDO ADAPTADO A CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD

CURSO DE ESPECIALIZACIÓN

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA LA ATENCIÓN TELEFÓNICA

Objetivos

Este Curso SSCE143PO TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA LA ATENCIÓN TELEFÓNICA le ofrece una formación especializada en la materia dentro de la Familia Profesional de Servicios socioculturales y a la comunidad. Con este CURSO SSCE143PO TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA LA ATENCIÓN TELEFÓNICA el alumno será capaz de desenvolverse dentro del Sector y utilizar técnicas de respiración y relajación, atención telefónica, para evitar los riesgos laborales de la profesión.

Contenidos

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCIENCIA CORPORAL Y EMOCIONAL.

1. Introducción: aspectos previos y orientaciones básicas.
2. Qué es la conciencia corporal y emocional.
3. Elementos a reconocer en la conciencia corporal.
4. La importancia de los procesos de atención y percepción.
5. Las emociones: Funciones. Diferencia entre sensación, emoción y estado emocional.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA RESPIRACIÓN.

1. Los órganos de la respiración.
2. Fases de la respiración.

3. Tipos de respiración.
4. Beneficios de la práctica consciente de la respiración a nivel físico y psíquico.
5. Ejercicios prácticos.
6. Técnicas respiratorias a integrar en las rutinas diarias.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA RELAJACIÓN.

1. Introducción: aspectos previos y recomendaciones.
2. Beneficios de la relajación a nivel físico y psíquico.
3. Técnicas de relajación.
4. Relajación muscular.
5. Entrenamiento autógeno.
6. Visualización: creatividad, los sentidos.
7. Automasaje relajante: manos, plexo solar, cabeza.
8. Estiramientos.