

CURS DE RELAXACIÓ PER A INFERMERIA

Acreditat amb 4.2 crèdits
Consell Català de Formació Continuada de Professions Sanitàries



PREN-TE UN RESPIR !

Inici : 5 de setembre

La tasca de l' infermer@ és de molta responsabilitat, demana rapidesa en decisió i actuació i una gran capacitat de contenció del pacient i dels familiars, així com una fortalesa d'ànim per a mantenir la calidesa, en la tasca assistencial i davant l'augment de pressió social. És una feina important i comporta desgast personal...

Nombrosos estudis conclouen que la relaxació és un medi d'enfortir la salut, afavoreix una respiració més complerta i lenta: els teixits oxigenen millor, el cor bateja més lent i fort, la tensió arterial és normalitza. També disminueix l'ansietat i els efectes nocius del distrès (estrès patològic) afavoreix la sensació de benestar general i potencia una actitud més creativa i serena.

Durada: 34 hores

Dates i horaris:

5, 12, 17, 19, 24, 26 de setembre

1, 3 d'Octubre de 2012 De 17,15H a 20,15H

Aquest curs va dirigit tant a al professional- augmentant el benestar personal en la feina- com també proposa l'aprenentatge i la pràctica d'aquestes tècniques per aplicar-les en la consulta per a una milloria dels pacients

**Dirigit per
Sara Solans, infermera,
professora de ioga i
tècniques de relaxació**



INSCRIPCIÓ I MATRÍCULA

Col·legiats COILL 100 €
(Curs parcialment subvencionat pel COILL, es retornarà el 50% de la matrícula a totes aquelles persones que compleixen amb els criteris d'assistència, puntualitat i superin el curs)

-Ingrés al c.c.-2100-0301-14-0200144499 (cal que hi consti nom i cognoms)

Es retornarà el 80% de la matrícula als col·legiats en situació d'atur.

Persones no vinculades al COILL preu únic de 150 €

Objectius:

Estudiar la fisiopatologia de l'estrès, així com els efectes curatius que es produeixen quan la persona és capaç de relaxar-se

Aprendre a utilitzar els diferents tipus de tècniques de relaxació i de respiració.

Saber ensenyar aquestes tècniques de ioga com a eina d'autocontrol mental i emocional

Experimentar com l'educació de la postura corporal millora l'estat d'ànim

Ensenyar a controlar l'ansietat i l'estrès generats en el pacient en l'aparició d'una malaltia, així com en les diferents intervencions mèdiques i en el període d'hospitalització

Identificar i reconduir les tensions generades a la tasca assistencial