

MICROTALLERS ICE - MICROTALLERES ICE

Nom del curs	Exercicis d'autocontrol, autoconeixement i relaxació profunda per a eliminar conflictes i aconseguir l'èxit personal		
Objectius	<ol style="list-style-type: none">1. Comprendre la necessitat de la pràctica d'autoobservació mental i emocional per a ampliar la consciència d'un mateix.2. Cercar la intel·ligència emocional a través de la pràctica del Silenci Interior.3. Generar una actitud de vida positiva a través del pensament positiu i un major acostament a la naturalesa.4. Comprendre la necessitat de practicar la calma mental i la serenitat emocional.5. Desenvolupar l'habilitat de l'autocontrol natural.6. Aprendre a respirar conscientment i correctament a cada moment.7. Aprendre a relaxar el cos físic profundament.		
Continguts	<ul style="list-style-type: none">– Estratègies per a combatre els factors determinants de l'estrés i del desequilibri emocional.– Com aconseguir el benestar integral a través de les tècniques de meditació occidental?– Com desenvolupar una intel·ligència psicosocial i millorar les nostres relacions?– Exercicis i pràctica d'actituds de vida positiva: relaxació-serenitat-Silenci interior-respiració conscient i natural.		
Dirigit a	PDI de la Universitat d'Alacant		
Nombre d'hores	3		
Modalitat (Presencial, mixta, online)	Presencial		
Nombre de participants	20		
Ponents	Juan Blas Carpena Lucas		
Llengua vehicular	Castellà <input checked="" type="checkbox"/>	Valencià <input type="checkbox"/>	Anglès <input type="checkbox"/>