

CURSO (No acreditado)

CURSO TÉCNICAS DE YOGA Y MINDFULNESS

Destinado a:

Enfermeras/os, Enfermeras/os Especialistas y Fisioterapeutas.

Objetivos generales:

- Práctica de herramientas basadas en yoga y mindfulness para lograr una mejora en el bienestar y la salud y un mejor afrontamiento de las situaciones estresantes que se dan en el medio laboral y en la vida diaria.

Objetivos específicos:

- Toma de conciencia corporal y conexión con la respiración para el centramiento “aquí y ahora”.
- Reconocer la respiración como principal herramienta para calmar emociones.
- Entrenamiento de ejercicios de mindfulness para lograr un mayor enfoque mental.
- Realizar posturas corporales de yoga para trabajar la fuerza, la energía vital o la flexibilidad.
- Técnicas de concentración/meditación para liberar estrés.
- Aprender a relajarse.

Beneficios:

- Prevención y/o mejora del dolor de espalda y otras patologías.
- Fortalecimiento del sistema inmunológico.
- Aumento de la energía vital.
- Mejora de las capacidades cognitivas, creativas y de concentración. Foco en el presente.
- A nivel emocional se logra una comunicación más asertiva y menos agresiva. Además se logran actitudes positivas, que fomentan la creatividad. También mantiene el optimismo y la motivación.
- Ayuda en la toma de decisiones.
- Ayuda a la creación de un ambiente más agradable en el puesto de trabajo.

Contenido

- Técnicas de centramiento/enfoque mental.
- Técnicas de respiración.
- Ejercicios de yoga (Durante el embarazo los ejercicios de yoga son adaptados y también en algunas patologías, para evitar lesiones mayores)
- Relajación.
- Meditación.

Profesorado:

Maite González Nebreda. Enfermera especialista en Salud Laboral y facilitadora de yoga.

Metodología:

- Presencial. Las sesiones tienen un formato participativo.

Cronograma de horas presenciales – fechas y horarios

La clase se realizará los MARTES del 25 de Abril al 27 de Junio en horario de 16:00 h a 17:30h

ABRIL 2017							MAYO 2017						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
					1	2	1	2	3	4	5	6	7
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31				

JUNIO 2017						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Traer ropa cómoda y un botellín de agua.

Lugares:

- Bizkaia: Sede SATSE Bizkaia. Plaza Garellano, 14 (trasera), Bilbao.

Coste:

- **Afiliadas:**

- Se recogerá una fianza de **100€** al realizar la **pre-inscripción**, que se devolverá:
 1. A aquellas personas que no sean seleccionadas para el curso (en el momento)
 2. A las seleccionadas que asistan al **70%** de las clases (al finalizar el curso).
- A las bajas realizadas el día 25 ó 26 de Abril se les devolverá la fianza.
- A las bajas realizadas durante el desarrollo del curso no se les devolverá la fianza salvo justificación de lesión grave que impida la realización del ejercicio.

- **No afiliadas: 200 €** (sin posibilidad de devolución).

Inscripción:

- Del **31 de marzo** al **7 de abril** de 2017, desde la URL cursos.satse.es/vizcaya
- A la hora de realizar la inscripción figurará como en **Lista de espera**. El estado cambiará a **Inscrito** el día de la publicación de admitidos en el caso de ser seleccionado.

Criterios de selección:

- Se ocuparán las 15 primeras plazas por riguroso orden de antigüedad en el Sindicato. El curso se realizará siempre y cuando salga grupo mínimo de 8 personas.

Publicación de admitidas/os: 11 de Abril de 2017 en la URL cursos.satse.es/vizcaya (Accediendo a **"Iniciar"** con DNI con letra y nº de afiliada/o y posteriormente a **"Mi zona"**) y en los email de contacto de cada una de las personas pre-inscritas admitidas.