

COMPETENȚĂ - Relaxarea musculară



1) DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

Relaxarea musculară progresivă (PMR) este o tehnică care implică tensionarea și apoi relaxarea fiecărui grup muscular din corp. Această metodă ajută la recunoașterea senzațiilor fizice asociate cu stresul și relaxarea.

Timp: 15 minute

2) OBIECTIVELE INSTRUMENTULUI

- Identificarea și reducerea tensiunii fizice asociate cu stresul.
- Pentru a crește gradul de conștientizare a senzațiilor fizice și a declanșatorilor de stres.
- Pentru a îmbunătăți capacitatea de a se relaxa rapid în situații stresante.
- Pentru a promova relaxarea fizică și mentală generală.

3) CONECTAREA INSTRUMENTULUI CU ABILITATEA

PMR îmbunătățește în mod direct toleranța la stres prin învățarea participanților cum să își relaxeze conștient corpul și mintea, ceea ce este esențial pentru gestionarea eficientă a stresului și menținerea sănătății mintale, după cum se descrie în ghidurile de formare privind gestionarea stresului.

4) RESURSE MATERIALE

- Îmbrăcăminte confortabilă și saltele pentru întindere.
- Înregistrări audio sau scenarii PMR ghidate.
- Spațiu liniștit, confortabil, suficient de mare pentru ca participanții să se poată întinde.

5) MODUL DE APLICARE A INSTRUMENTULUI

- Pasul 1: Întindeți-vă sau stați într-o poziție confortabilă și închideți ochii.
- Pasul 2: Încordați treptat fiecare grup muscular timp de aproximativ cinci secunde și apoi relaxați-l timp de 30 de secunde, începând cu degetele de la picioare și urcând până la frunte.
- Pasul 3: Concentrează-te pe schimbarea senzațiilor pe măsură ce relaxezi fiecare grup muscular.
- Pasul 4: Petreceți mai mult timp în zonele care prezintă mai multă tensiune.
- Pasul 5: Încheiați sesiunea cu câteva respirații profunde, observând starea de relaxare în tot corpul.



Co-funded by
the European Union

COMPETENȚĂ - Relaxarea musculară

6) CE SĂ ÎNVĂȚAȚI

Participanții vor învăța să detecteze tensiunea legată de stres în corpul lor și cum să o atenueze sistematic prin tehnici de relaxare, sporindu-și capacitatea de a gestiona stresul și îmbunătățindu-și toleranța generală la stres.

