

PROGRAMA

DÍA 1: Presentació i objectius del curs

TEORIA: Presentació del grup
Pretests
Introducció a la sofrologia

DÍA 2 Aplicacions de la Sofrologia. Respiració diafragmàtica

TEORIA: Aplicacions de la sofrologia
Respiració diafragmàtica. Tècnica respiratoria

PRÀCTICA: Autoevaluació de la respiració diafragmàtica

DÍA 3: De l'estrés a la relaxació

TEORIA: Estrés. Concepte. Clasificació

PRÀCTICA: Sofronització de Base

DÍA 4 Atenció Concentració

TEORIA Distracció, atenció externa i interna.
Importancia de la postura

PRÀCTICA Mnemotècniques 1 + Oxigenació cerebral

DÍA 5: Somatitzacions

TEORIA: Sistemes isocay
Com somatitzem?
Tensions

PRÀCTICA: SDN (versió normal)

DÍA 6 Ordre extern i intern

TEORIA L'ordre extern i intern
Memòria

PRÀCTICA Nemetècniques 2

DÍA 7: Fenomenologia

TEORIA Fenomenologia, base filosòfica de la sofrologia
Somatització positiva

PRÀCTICA Sofro Presencia del Positiu (armonització vital)

DÍA 8: Pensaments automàtics i idees irracionals

TEORIA Del pensament paràsit al pensament constructiu

PRÀCTICA Objecte Neutre (amb i sense tècniques clau)

DÍA 9: Els biorritmes

TEORIA Biorritmes: Ejercici, ritme vigilia-son, alimentació

PRÀCTICA Protecció sofroliminal de la son

DÍA 10: Emocions

TEORIA De les emocions negatives a les positives

PRÀCTICA RDC1-S3 amb ON, record positiu, futurització

DÍA 11 Programar els estudis

TEORIA Com preparar un bon programa d'estudi

PRÀCTICA Futurització a 1 mes, a 1 setmana...

DÍA 12: La conducta

TEORIA Conductes perjudicials
Conductes positives. Serenitat i salut
Hàbits tòxics, alcohol, tabac, drogues etc.

PRÀCTICA Sofromnesia sensoceptiva lliure (amb tècniques clau)

DÍA 13 L'exàmen

TEORIA Preparació per el dia de l'exàmen

PRÀCTICA Programació a 1 dia // Sofroprogramació futura

**DÍA 14 Ser subjecte
Il.lusions**

TEORIA Desenvolupament de la consciencia reflexiva

PRÀCTICA: Pràctica lliure

DÍA 15 Comunicació positiva

TEORIA: Comunicació sofrológica

PRÀCTICA Pràctica lliure

DÍA 16: Cloenda

TEORIA: POSTTESTS
Resum

PRÀCTICA Segons desitj del grup

Dr. Rafael Solans i Buxeda