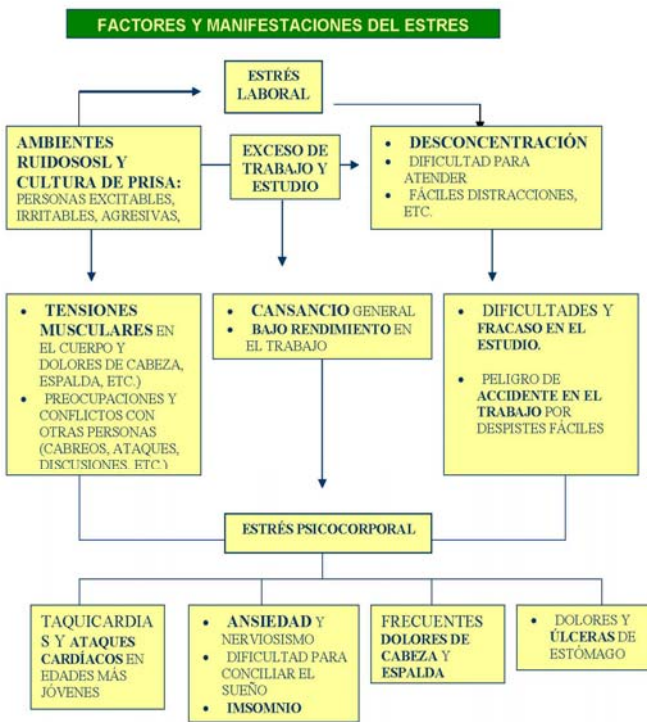


NECESIDADES Y MOTIVOS PERSONALES Y LABORALES DE LA RC.



- 32 BENEFICIOS de la RELAJACIÓN CREATIVA**
 Dr. David de Prado
- BENEFICIOS CORPORALES: RELAJACIÓN CREATIVA TERAPÉUTICA Y RESTAURADORA**
 DEFENSAS INMUNOLÓGICAS + SALUD - HIPERTENSIÓN - CANSANCIO
 - MEJORAS CREATIVAS: RELAJACIÓN CREATIVA VISUAL Y ARTÍSTICA**
 IMAGINACIÓN + INTUICIÓN + INICIATIVA - ABURRIMIENTO
 - MEJORAS EMOCIONALES: RELAJACIÓN CREATIVA EXPRESIVO EMOCIONAL**
 EQUILIBRIO + SEGURIDAD + AUTOESTIMA - ANSIEDAD Y NERVIOS
 - MEJORAS EDUCATIVAS: RELAJACIÓN CREATIVA PEDAGÓGICA**
 CONCENTRACIÓN + APRENDIZAJE - FATIGA MENTAL - FRACASO EDUCATIVO
 - MEJORAS SOCIALES: RELAJACIÓN CREATIVA GRUPAL Y COMUNITARIA**
 COMUNICACIÓN + EMPATÍA + CONCIENCIA SOCIAL - INTOLERANCIA
 - VENTAJAS PROFESIONALES: RELAJACIÓN CREATIVA LABORAL**
 EFICACIA + INNOVACIÓN + SATISFACCIÓN - ESTRÉS LABORAL
 - BENEFICIOS EMPRESARIALES: LA RELAJACIÓN CREATIVA GRUPAL Y ORGANIZACIONAL.** Todos los beneficios anteriores a título individual y de equipo.
 AVERÍAS Y ERRORES - ACCIDENTES Y BAJAS LABORALES
 COMPETITIVIDAD Y EXCELENCIA - COMPROMISO
 CLIMA AFECTIVO Y HUMANO - MEJORES RELACIONES HUMANAS
 - VALORES ESPIRITUALES: LA RELAJACIÓN CREATIVA TRAS PERSONAL**
 BELLEZA + BONDAD + CLARIDAD Y PERSPICACIA
 INTEGRACIÓN ARMONIOSA + UNIDAD

EFFECTOS DE LA PRÁCTICA DIARIA DE R.C.

1. MEJOR FUNCIONAMIENTO Y SALUD	2. DESCANSO REPARADOR	3. CEREBRO Y MENTE MÁS EFICACES
Controlas y superas más fácilmente los trastornos y dolores orgánicos de cabeza, estómago, etc.	Descansas más en menos tiempo. Duermes más profunda y reparadoramente	Mejoras el funcionamiento cerebral. Piensas más y mejor. Tienes más concentración. Mejorarás tu rendimiento.
4. EQUILIBRIO INTEGRADOR Y BIENESTAR		
<ul style="list-style-type: none"> Sientes mayor integración psicosomática: Experimentas un cuerpo más sano y vivo. "Recuperas el cuerpo" alienado: "Sentirse cuerpo". Vives en equilibrio emocional: Te sientes con más serenidad y autocontrol: "Recuperas el ritmo, funcionamiento y armonía naturales del cuerpo". 		
5. OPTIMISMO FUNCIONAL		
<ul style="list-style-type: none"> Gozas del optimismo "neurobiológico": Disfrutas de la alegría y de las ganas de vivir y gozar, en una vida psico-corporal plena. Logras un súper aprendizaje y super-rendimiento total: Aprendes con todo el ser sin estrés. 		
6. AUTORREALIZACIÓN GOZOSA		
<ul style="list-style-type: none"> Sientes una felicidad más plena e intensa: Sentir el gozo de un cuerpo sano y pleno, funcionando a tope. Te ves más persona, más afectiva, más efectiva y más íntegra: Sentir la plenitud y unidad del ser. 		
7. CREATIVIDAD, IMAGINACIÓN Y FANTASÍA VIVAS ENCARNADAS, RETADORAS Y RELAJANTES		
<ul style="list-style-type: none"> En tu imaginación dispones de un potencial personal y social incommensurable e inexplorado: Lo que te imaginas y proyectas de positivo, de energía y salud en tu cuerpo es como si ocurriera real psico-fisio-anatómicamente. 		

VALORACIONES DE LOS PRACTICANTES DE LA R.C.:

- AUTODESARROLLO Y BIENESTAR PERSONAL**
- Me he sentido muy bien, maravilloso, fuerte, equilibrado. Flotante, pesado, tenso y relajado. Me río de mí mismo. Desaparecieron mis preocupaciones. La relajación me ha resultado muy útil para mejorar mi estado de felicidad y auto concepto, echar fuera frustraciones y problemas. Es tan útil para mí como ha sido la música en mi vida. Soy hipersensible muscular y musical. (Andrés)
 - Me sirvieron para algo tan simple como no estar de continuo tan agobiada y estresada.
 - Soy una persona propensa al estrés y angustia. He aprendido a relajarme y me sentí tranquila, feliz, sin nada que me preocupase, flexible, capaz de soportar lo que me echaran. Practicando unos pocos minutos consigo estar relajada durante el resto del día. Sin duda merece la pena.
 - Me sentí muy bien tanto físicamente (descansada, con más vitalidad al acabar las sesiones) como emocionalmente (armonía, equilibrio, seguridad...). (Paula M)
 - He aprendido a aprovechar las cosas buenas al máximo, exprimiéndolas y sintiéndolas a fondo. Reirse de todo y quererse a sí mismo para transmitir mi propia valía a los demás.
 - He notado mejoría en mis relaciones con los demás.
- MEJORA DE LA SALUD PSICOSOMÁTICA.**
- Me he sentido profundamente relajada, con un gran equilibrio interior, armonía, y paz... También padezco habitualmente una tensión muscular y se disiparon las molestias físicas que padezco como dolores de cabeza, espalda...
 - La utilidad ha sido muy grande, pues tengo problemas de tensión en la espalda que me causan molestias y me he sentido muy bien. (Sonia)
 - La R. C. me ayuda a superar problemas de insomnio, tensión... resulta decisiva.
 - Después de cada sesión me sentía más relajada, sobre todo de la vista, porque soy un poco miope. He notado mejoría, necesito menos esfuerzo para ver. Hacía mucho que no me desinhibía. (Beatriz)
 - Me permite abordar los problemas y solucionarlos desde otra perspectiva, sin estrés, tranquilamente.

DESTINATARIOS PREFERENTES DE LA R.C.

Numerosos estudios e investigaciones demuestran la eficacia de las técnicas de relajación creativa para ayudar a las personas en problemas tanto físicos como psicológicos o profesionales.

- La RC es muy valiosa para mejorar o superar PROBLEMAS DE SALUD, ENFERMEDADES Y DOLOR DE CABEZA, ESPALDA, DE ESTÓMAGO... enfermedades crónicas de estómago, irritación de colon, hipertensión arterial, cáncer... acné, irritación de la piel, eccemas, granos, ... alergias y ataques de asma... un periodo largo de enfermedad, hospitalización u operación... dolores muy intensos en la menstruación... prepararse a un parto sin dolor, auto controlado... agotamiento físico o cansancio acumulado... dificultades para dormir: insomnio, pesadillas... estrés postraumático.
- La RC sirve de ayuda especial para la solución creativa de PROBLEMAS PSICOLÓGICOS O SOCIALES, eliminándolos o reduciéndolos como La inseguridad y autodesestima, la timidez e inhibición... los complejos por defecto físico o minusvalías... la desconcentración y distracción mental... el equilibrio anímico emocional y la ansiedad, la indecisión, la angustia... los caracteres hiperactivos, agresivos o antisociales con problemas de integración social,
- La Relajación es necesaria para personas y profesionales en situación permanente de estrés, agobio o ansiedad como: Directivos, ejecutivos y mandos intermedios sometidos a gran presión... Médicos y enfermeras... Profesores con problemas en sus aulas... Estudiantes con fracaso, opositores... Personas en paro, o regulación de empleo... Entrenadores y jugadores de equipos deportivos de alta competición para saber relajarse, para rendir al máximo en los momentos críticos e integrarse afectivamente y no desanimarse, cuando van perdiendo o fallan jugadas clave... La relajación creativa grupal comunitaria es clave para crear e integrar los equipos productivos de excelencia, innovación e inventiva potentes... Profesionales, creadores y deportistas de alto rendimiento y a afán de la excelencia y bienestar

Programa. MÉTODOS DE RELAJACIÓN CREATIVA. Stop estrés vital, laboral y organizacional

- Porqué relajarse.** Los beneficios en el trabajo y la organización.
- Cómo aprender a relajarse a diario** en el trabajo y fuera de él.
- Los principios de la RC humanizadora** para todo.
- La respiración relajante reactivada** en contextos laborales
- El ambiente anti-estresante** y las posturas para la RC eficaz.
- La preparación personal:** Adaptación de técnicas a estilos diferentes.
- Relajación muscular progresiva de tensión-distensión.** Dialéctica para sentir y dialogar con tu cuerpo y el ambiente.
- Relajación autógena por concentración mental (Schultz).** Autodesarrollo hipno-terapéutico.
- Relajación creativa muscular,** para la desrobotización de posturas y hábitos.
- Relajación imaginativa,** para evocar, transformar y soñar estrategias utópicas para un mundo y trabajo más feliz.
- Relajación sensitiva expresiva por (auto) masaje.** Como juego comunicativo en pareja o grupo
- Relajación expresiva emocional.** Manejo y control de mis estados anímicos, liberándome de tensiones y conflictos, del malhumor, la tristeza, la rabia, el miedo, la inseguridad, la agresividad y violencia.
- Como vencer el estrés con RC.** Investigación, desarrollo e intervención organizacional del estrés en mi organización:
 - Diagnóstico individual y colectivo del estrés y los estresores laborales: niveles peligrosos de alerta
 - ¿Estresores asimilados como forma de vida y convivencia?

FORMACIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL. Presencial y Online. Plataforma e-learning Educreate. • **CAJA DE HERRAMIENTAS PSICOCREÁTICAS. Online** • 10 lecciones audiovideo • 10 pósters de recuerdo • 1 Audio-libro de prácticas • 2 Test de diagnóstico del estrés vital y laboral.