

Coach en relajación Psicofísica.

La actividad y la creatividad.

- **Presentación**

Esta actividad está destinada a grupos de trabajo como vendedores, equipos de ventas, diseñadores, publicistas, personal de atención al cliente, licenciados en relaciones públicas, licenciados en recursos humanos, telemarketers, gerentes. Fue diseñada para las personas que necesitan estar preparadas para relajarse y ser solventes en situaciones de tensión, ejercer liderazgo, obtener resultados a corto, mediano y largo plazo; y para quienes desean descubrir una forma placentera física, emocional y psíquica de desempeñarse en su trabajo.

- **Objetivos**

1. Transmitir herramientas de relajación, para superar situaciones de "stress", incomodidad y ansiedad.
2. Desarrollar la creatividad en las actividades de trabajo.
3. Aprender a posicionarse frente a los problemas de trabajo con una actitud sensible y positiva.

- **Fundamentos.**

Nuestra tarea es trabajar sobre la relajación, la atención, la percepción y la observación mediante ejercicios físicos, durante una actividad recreativa y placentera. El propósito de este "Coaching" es generar un marco de trabajo para que los participantes aprendan, mediante la "respiración conciente", a relajar sus tensiones psicofísicas durante el desempeño laboral.

Apuntamos a "tomar conciencia" de las partes del cuerpo que suelen tensionarse, para luego relajar el cuerpo y de esa forma el estado emocional. Algunos ejercicios son muy sencillos, agradables y placenteros; y una vez incorporados, pueden aplicarse durante el trabajo una vez finalizado el coaching.

- **Los participantes aprenderán:**

1. Técnicas de respiración.
2. Técnicas de atención, percepción y relajación, derivadas del Tai Chi y el Kung fu.
3. Técnicas de respiración, distensión y tensión muscular, derivadas del yoga y la tensegridad (Técnica de relajación y fuerza muscular)
4. La relajación como camino hacia la paciencia, la flexibilidad, la observación y el arte de descubrir las propias tensiones.
5. Manejar herramientas para trabajar bajo situaciones de presión, eficazmente.

- **Modalidad del Coaching.**

Los grupos serán de 10/12 participantes. El coaching es un trabajo semanal que funciona como "training" (Entrenamiento), por eso se sugiere programarlo por lo menos para 3 meses. Cada encuentro es de dos horas y consiste en dos etapas. La periodicidad puede diseñarse según el deseo de cada grupo: Una vez por semana, Dos veces por semana, diaria.

En la primera etapa el docente explica ejercicios individuales de relajación. Asiste, corrige y asesora uno por uno a los participantes. En la segunda etapa los ejercicios se realizan en parejas rotativas. El docente realiza observaciones a las parejas.

Finaliza el encuentro con una devolución sobre el desempeño individual en los ejercicios.

Alan Robinson

Licenciado en arte dramático. Universidad del Salvador.

Profesor universitario, terciario y de nivel secundario. Universidad del Salvador.

Director y Profesor de Teatro.

borisleff@gmail.com

(011) 4631-2420