

PROGRAMA FORMATIU

Tècniques de relaxació

Febrer de 2024

IDENTIFICACIÓ DE L'ESPECIALITAT I PARÀMETRES DEL CONTEXT FORMATIU

Denominació de l'especialitat:	Tècniques de relaxació
Família Professional:	Seguretat i medi ambient
Àrea Professional:	Seguretat i prevenció
Codi:	SEAD0227
Nivell de qualificació professional:	1

Objectiu general

Utilitzar tècniques de respiració i relaxació, per evitar els riscos laborals de la professió

Relació de mòduls de formació

Mòdul 1	Consciència corporal i emocional	6 hores
Mòdul 2	La respiració	7 hores
Mòdul 3	La relaxació	7 hores

Modalitats d'impartició

Presencial i teleformació

Durada de la formació

Durada total en qualsevol modalitat d'impartició 20 hores

Teleformació: Durada de la formació presencial: 3 hores

Requisits d'accés de les persones participants

Acreditacions/ titulacions	No s'exigeix cap requisit per accedir a la formació, encara que s'han de posseir prou habilitats de comunicació lingüística que permetin cursar amb aprofitament la formació.
Experiència professional	No es requereix.
Modalitat de teleformació	A més de l'indicat anteriorment, l'alumnat ha de tenir les destreses suficients per a ser usuaris de la plataforma virtual en la qual es recolza l'acció formativa.

Prescripcions de persones formadores i tutors

Accreditació requerida	<p>Complir com a mínim algun dels següents requisits:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Llicenciat, Enginyer, Arquitecte o Títol de Grau corresponent o altres títols equivalents. - Diplomat, Enginyer Tècnic, Arquitecte Tècnic o el Títol de Grau corresponent o altres títols equivalents. - Tècnic o Tècnic Superior de la família professional d'Activitats físiques i esportives (AFD) - Certificats de professionalitat de nivell 2 o 3 de la família professional d'Activitats físiques i esportives (AFD)
Experiència professional mínima requerida	<p>Es requereix 1 any en l'àmbit de desenvolupament d'activitats relacionades amb el present programa formatiu en cas de disposar de formació.</p> <p>Es requereix 2 anys en l'àmbit de desenvolupament d'activitats relacionades amb el present programa formatiu en cas de no disposar de formació.</p>
Competència docent	<p>Complir com a mínim algun dels requisits següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Serà necessari tenir formació metodològica o experiència docent. - Certificat de Professionalitat de Docència de la Formació Professional per a l'Ocupació. - Màster Universitari de Formador de Formadors o altres acreditacions oficials equivalents.
Modalitat de teleformació	<p>A més de complir amb les prescripcions establertes anteriorment, els tutors-formadors han d'acreditar una formació, d'almenys 30 hores, o experiència, d'almenys 60 hores, en aquesta modalitat i en la utilització de les tecnologies de la informació i comunicació.</p>

Requisits mínims d'espais, instal·lacions i equipaments

Espais formatius	Superfície m ² per a 15 persones participants	Incremento Superfície/ alumne(Màxim 30 persones participants)	Equipament
Aula Polivalent	30m ²	2 m ² /alum	<ul style="list-style-type: none"> - Taula i cadira pel formador/a - Taules i cadires per a l'alumnat - Material d'aula - Pissarra - PC instal·lat en xarxa amb possibilitat d'impressió de documents, canó amb projecció i internet per a personal formador
Aula Pràctiques	45m ²	2,4m ² /alumne	<ul style="list-style-type: none"> - Equip de música - Matalassos per a terra - Llums graduables en intensitat - Camilla de massatges

La superfície dels espais i instal·lacions estaran en funció de la seva tipologia i del nombre de persones participants. Tindran com a mínim els metres quadrats que s'indiquen per a 15 persones participants i l'equipament suficient per a aquests.

En el cas que augmenti el nombre de persones participants, fins a un màxim de 30, la superfície de les aules s'incrementarà proporcionalment (segons s'indica en la taula quant a m²/ persona participant) i l'equipament estarà d'acord amb aquest augment.

Els altres espais formatius i instal·lacions tindran la superfície i els equipaments necessaris que ofereixin cobertura suficient per a impartir la formació amb qualitat.

No ha d'interpretar-se que els diversos espais formatius identificats hagin de diferenciar-se necessàriament mitjançant tancaments.

Les instal·lacions i equipaments hauran de complir amb la normativa industrial i higienicosanitària corresponent i respondran a mesures d'accessibilitat i seguretat de les persones participants.

En el cas que la formació es dirigeixi a persones amb diversitat funcional es realitzaran les adaptacions i els ajustos raonables per a assegurar la seva participació en condicions d'igualtat.

Aula virtual

Si s'utilitza l'aula virtual han de complir-se les següents indicacions.

Característiques
<p>La impartició de la formació mitjançant aula virtual s'ha d'estructurar i organitzar de manera que es garanteixi en tot moment que existeixi connectivitat sincronitzada entre les persones formadores i participants així com bidireccionalitat en les comunicacions.</p> <p>S'haurà de comptar amb un registre de connexions generat per l'aplicació de l'aula virtual en què s'identifiqui, per a cada acció formativa desenvolupada a través d'aquest mitjà, les persones participants a l'aula, així com les seves dates i temps de connexió.</p>

Si l'especialitat s'imparteix en modalitat de teleformació, quan hi hagi tutories presencials, s'usaran els espais formatius i equipaments necessaris indicats anteriorment.

A més, en el cas de teleformació, s'ha de disposar del següent equipament.

Plataforma de teleformació:

La plataforma de teleformació que s'utilitzi per a impartir accions formatives haurà d'allotjar el material virtual d'aprenentatge corresponent, posseir capacitat suficient per a desenvolupar el procés d'aprenentatge i gestionar i garantir la formació de les persones participants, permetent la interactivitat i el treball cooperatiu, i reunir els següents requisits tècnics d'infraestructura, programari i serveis:

- Infraestructura

- Tenir un rendiment, entès com a nombre de persones que suporti la plataforma, velocitat de resposta del servidor a les usuàries, i temps de càrrega de les pàgines Web o de descàrrega d'arxius, que permeti:

a) Suportar un nombre de persones participants equivalent al número total de participants en les accions formatives de formació professional per a l'ocupació que estigui impartint el centre o entitat de formació, garantint un hostalatge mínim igual al total de les persones participants d'aquestes accions, considerant que el nombre màxim de persones participants per tutor o tutora és de 80 i un nombre de persones usuàries concurrents del 40% d'aquests participants.

b) Disposar de la capacitat de transferència necessària perquè no es produeixi efecte retard en la comunicació audiovisual en temps real, havent de tenir el servidor en el qual s'allotja la plataforma una amplada de banda mínima de 300 Mbs, suficient en baixada i pujada.

- Estar en funcionament 24 hores al dia, els 7 dies de la setmana.

• Software:

- Compatibilitat amb l'estàndard SCORM i paquets de continguts IMS.
- Nivells d'accessibilitat i interactivitat dels continguts disponibles mitjançant tecnologies web que com a mínim compleixin les prioritats 1 i 2 de la Norma UNE 139803:2012 o posteriors actualitzacions, segons l'estipulat en el capítol III del Reial decret 1494/2007, de 12 de novembre.
- El servidor de la plataforma de teleformació ha de complir amb els requisits establerts en la Llei orgànica 3/2018, de 5 de desembre, de Protecció de Dades Personals i garantia dels drets digitals, per la qual cosa el responsable d'aquesta plataforma ha d'identificar la localització física del servidor i el compliment del que s'estableix sobre transferències internacionals de dades en els articles 40 a 43 de la citada Llei orgànica 3/2018, de 5 de desembre, així com, en el que resulti d'aplicació, en el Reglament (UE) 2016/679 del Parlament Europeu i del Consell, de 27 d'abril de 2016, relatiu a la protecció de les persones físiques respecte del tractament de dades personals i la lliure circulació d'aquestes dades i pel qual es deroga la Directiva 95/46/CE.
- Compatibilitat tecnològica i possibilitats d'integració amb qualsevol sistema operatiu, base de dades, navegador d'Internet dels més usats o servidor web, havent de ser possible utilitzar les funcions de la plataforma amb complements (connector) i visualitzadors compatibles. Si es requereix la instal·lació addicional d'algun suport per a funcionalitats avançades, la plataforma ha de facilitar l'accés al mateix sense cost.
- Disponibilitat del servei web de seguiment (operatiu i en funcionament) de les accions formatives impartides, conforme al model de dades i protocol de transmissió establerts en l'annex V de l'Ordre/TMS/369/2019, de 28 de març.

• Serveis i suport

- Sustentar el material virtual d'aprenentatge de l'especialitat formativa que a través d'ella s'imparteixi.
- Disponibilitat d'un servei d'atenció a persones usuàries que doni suport tècnic i mantingui la infraestructura tecnològica i que, de forma estructurada i centralitzada, atengui i resolgui les consultes i incidències tècniques de les persones participants. Les maneres d'establir contacte amb aquest servei, que seran mitjançant telèfon i missatgeria electrònica, han d'estar disponibles per a les persones participants des de l'inici fins a la finalització de l'acció formativa, mantenint un horari de funcionament de matí i de tarda i un temps de demora en la resposta no superior a 48 hores laborables.
- Personalització amb la imatge institucional de l'administració laboral corresponent, amb les pautes d'imatge corporativa que s'estableixin.

A fi de gestionar, administrar, organitzar, dissenyar, impartir i avaluar accions formatives a través d'Internet, la plataforma de teleformació integrarà les eines i recursos necessaris a tal fi, disposant, específicament, d'eines de:

- Comunicació, que permetin que cada persona participant pugui interaccionar a través del navegador amb la persona tutora-formadora, el sistema i amb les altres persones participants. Aquesta comunicació electrònica ha de dur-se a terme mitjançant eines de comunicació síncrones (aula virtual, xat, pissarra electrònica) i asíncrones (correu electrònic, fòrum, calendari, tauler d'anuncis, avisos). Serà obligatori que cada acció formativa en modalitat de teleformació disposi, com a mínim, d'un servei de missatgeria, un fòrum i un xat.
- Col·laboració, que permetin tant el treball cooperatiu entre les persones que integren d'un grup, com la gestió de grups. Mitjançant tals eines ha de ser possible realitzar operacions d'alta, modificació o esborrat de grups de persones participants, així com creació de «escenaris virtuals» per al treball cooperatiu dels membres d'un grup (directoris o «carpetes» per a l'intercanvi d'arxius, eines per a la publicació dels continguts, i fòrums o xats privats per als membres de cada grup).
- Administració, que permetin la gestió de persones usuàries (altes, modificacions, esborrat, gestió de la llista de classe, definició, assignació i gestió de permisos, perfils i rols, autenticació i assignació de nivells de seguretat) i la gestió d'accions formatives.

- Gestió de continguts, que possibilitin l'emmagatzematge i la gestió d'arxius (visualitzar arxius, organitzar-los en carpetes –directoris- i subcarpetes, copiar, pegar, eliminar, comprimir, descarregar o carregar arxius), la publicació organitzada i selectiva dels continguts d'aquests arxius, i la creació de continguts.
- Avaluació i control del progrés de les persones participants, que permetin la creació, edició i realització de proves d'avaluació i autoavaluació i d'activitats i treballs avaluables, la seva autocorrecció o la seva correcció (amb retroalimentació), la seva qualificació, l'assignació de puntuacions i la ponderació d'aquestes, el registre personalitzat i la publicació de qualificacions, la visualització d'informació estadística sobre els resultats i el progrés de cada persona participant i l'obtenció d'informes de seguiment.

Material virtual d'aprenentatge:

El material virtual d'aprenentatge per a les persones participants mitjançant el qual s'imparteixi la formació es concretarà en el curs complet en format multimèdia (que mantingui una estructura i funcionalitat homogènia), havent d'ajustar-se a tots els elements de la programació (objectius i resultats d'aprenentatge) d'aquest programa formatiu que figura en el Catàleg d'Especialitats Formatives i el contingut de les quals compleixi aquests requisits:

- Com a mínim, ser l'establert en el citat programa formatiu del Catàleg d'Especialitats Formatives.
- Estar referit tant als objectius com als coneixements/ capacitats cognitives i pràctiques, i habilitats de gestió, personals i socials, de manera que en el seu conjunt permetin aconseguir els resultats d'aprenentatge previstos.
- Organitzar-se a través d'índexs, mapes, taules de contingut, esquemes, epígrafs o titulars de fàcil discriminació i seqüències pedagògicament de tal manera que permeten la seva comprensió i retenció.
- No ser merament informatius, promovent la seva aplicació pràctica a través d'activitats d'aprenentatge (autoavaluable o valorades per la persona tutora-formadora) rellevants per a l'adquisició de competències, que serveixin per a verificar el progrés de l'aprenentatge de les persones participants, fer un seguiment de les seves dificultats d'aprenentatge i prestar-li el suport adequat.
- No ser exclusivament textuals, incloent-hi variats recursos (necessaris i valuosos), tant estàtics com interactius (imatges, gràfics, àudio, vídeo, animacions, enllaços, simulacions, articles, fòrum, xat, etc.) de manera periòdica.
- Poder ser ampliat o complementat mitjançant diferents recursos addicionals als quals les persones participants puguin accedir i consultar a voluntat.
- Donar lloc a resums o síntesis i a glossaris que identifiquin i defineixin els termes o vocables bàsics, rellevants o claus per a la comprensió dels aprenentatges.
- Avaluar la seva adquisició durant i a la finalització de l'acció formativa a través d'activitats d'avaluació (exercicis, preguntes, treballs, problemes, casos, proves, etc.), que permetin mesurar el rendiment o acompliment de les persones participants.

Ocupacions i llocs de treball relacionats

- 33311014 Tècnics en teràpies alternatives (naturopatia, homeopatia, acupuntura, ayurvèdica i altres)
- 33391018 Altres professionals de les teràpies alternatives

Requisits oficials de les entitats o centres de formació

Estar inscrit al Registre d'entitats de formació (Serveis Públics d'Ocupació)

DESENVOLUPAMENT MODULAR

MÒDUL DE FORMACIÓ 1: Consciència corporal i emocional

OBJECTIU

Identificar els beneficis que aporta la relaxació tant física com mental

DURADA EN QUALSEVOL MODALITAT D'IMPARTICIÓ: 6 hores

Teleformació: Durada de la formació presencial: 0 hores

RESULTATS D'APRENTATGE

Coneixements/ Capacitats cognitives i pràctiques

- Identificació dels aspectes previs i orientacions bàsiques
 - Què és la consciència corporal i emocional
 - Elements a reconèixer en la consciència corporal
 - La importància dels processos d'atenció i percepció
- Anàlisi de les emocions
 - Funcions
 - Diferència entre sensació, emoció i estat emocional
- Descripció del massatge
 - Definició
 - Funcionalitat
- Conscienciació física i mental
 - Condicions per a la relaxació
 - Passos per assolir la relaxació
 - Beneficis de la pràctica regular de relaxació
 - Condicions òptimes per a la pràctica

Habilitats de gestió, personals i socials

- Autocontrol de les emocions
- Canalització de les emocions

MÒDUL DE FORMACIÓ 2: La respiració

OBJECTIU

Comprendre la importància de controlar la respiració i les tècniques

DURADA EN QUALSEVOL MODALITAT D'IMPARTICIÓ: 7 hores

Teleformació: Durada de la formació presencial: 0 hores

RESULTATS D'APRENTATGE

Coneixements/ Capacitats cognitives i pràctiques

- Identificació de l'anatomia de l'aparell respiratori
 - Fosses nasals
 - Faringe, laringe i tràquea
 - Tracte respiratori inferior
 - El diafragma
- Descripció de la fisiologia de la respiració
 - Ventilació pulmonar
 - Respiració cel·lular
 - Intercanvi de gasos
- Gestió de la respiració
 - L'acció de respirar
 - La importància de respirar bé
 - Beneficis d'una respiració correcta
 - El control de la respiració
 - Beneficis de la pràctica conscient de la respiració a nivell físic i psíquic
- Realització d'exercicis pràctics
 - Tècniques respiratòries
 - Rutines diàries

Habilitats de gestió, personals i socials

- Coordinació per assolir un estat de confort tant mental com físic
- Autoestima i sensació de benestar

MÒDUL DE FORMACIÓ 3: La relaxació

OBJECTIU

Gestionar l'estrès i l'ansietat a través de la relaxació

DURADA EN QUALSEVOL MODALITAT D'IMPARTICIÓ: 7 hores

Teleformació: Durada de la formació presencial: 3 hores

RESULTATS D'APRENTATGE

Coneixements/ Capacitats cognitives i pràctiques

- Definició a la relaxació
 - Història
 - Aspectes previs i recomanacions
 - Beneficis de la relaxació a nivell físic i psíquic
 - Tècniques de relaxació
 - Relaxació muscular
 - Entrenament autogen
- Aplicació de la relaxació per alleujar l'estrès
 - La meditació
 - Inici d'una bona pràctica de meditació
 - La visualització dirigida per alliberar l'estrès
 - Gestió de l'estrès a través del loga
 - Pràctica de Tai Chi
 - Aplicació de massatges relaxants
- Gestió de l'ansietat a través de la relaxació
 - Estratègies específiques per millorar l'ansietat
 - Treballar amb els valors i l'autoacceptació
 - Estratègies de relaxació
 - Connectar amb un mateix
 - Tècniques bàsiques de relaxació per disminuir l'ansietat
 - Aplicació de massatges relaxants

Habilitats de gestió, personals i socials

- Reflexió per millorar el control de l'estrès
- Canalització de l'ansietat

Resultats que obligatòriament han d'adquirir-se en presencial

- Aplicació de la relaxació per alleujar l'estrès
 - La meditació
 - Inici d'una bona pràctica de meditació
 - La visualització dirigida per alliberar l'estrès
 - Gestió de l'estrès a través del loga
 - Pràctica de Tai Chi
 - Aplicació de massatges relaxants

AVALUACIÓ DE L'APRENTATGE EN L'ACCIÓ FORMATIVA

- L'avaluació tindrà un caràcter teòric-pràctic i es realitzarà de forma sistemàtica i contínua, durant el desenvolupament de cada mòdul i al final del curs.
- Es pot incloure una avaluació inicial i de caràcter diagnòstic per detectar el nivell de partida de les persones participants.
- L'avaluació es durà a terme mitjançant els mètodes i instruments més adequats per comprovar els diferents resultats d'aprenentatge, i que en garanteixin la fiabilitat i la validesa.
- Cada instrument d'avaluació s'acompanyarà del seu corresponent sistema de correcció i puntuació en què s'expliciti, de manera clara i inequívoca, els criteris de mesura per avaluar els resultats aconseguits per a les persones participants.
- La puntuació final assolida s'expressarà en termes d'apte/no apte.