

## PROGRAMA DE L'ACTIVITAT

### ■ ■ ■ Nom del curs:

### Relaxació i Exercici Físic com Estratègies d'ajuda per Deixar de fumar

### ■ ■ ■ Objectius:

Des de la perspectiva cognitiva-conductual i el construccionisme social i dins el marc de la Narrativa, es tractaran els següents punts:

- Avaluar i promoure la motivació per al Canvi.
- Identificar estats d'ànim com l'ansietat, l'estrès, la depressió ...
- Detectar pensaments irracionals.
- Trencar cadenes conductuals.
- Influència de la relaxació i l'exercici físic en la nostra forma de vida.
- Conèixer el paper dels professionals sanitaris en relació al consell sobre activitat física i a la prescripció de exercici físic.
- Aportar els coneixements bàsics per les recomanacions d'exercici físic en la població general.
- Donar els coneixements bàsics per poder instaurar un Programa d'Activitat física per ajudar a deixa de fumar
- Crear una nova Narrativa.

### ■ ■ ■ Metodologia:

Es pretén aportar coneixements, però sobre tot entrenar en noves habilitats i també, un cert canvi d'actituds.

- Exposició teòrica dels continguts, combinada amb exercicis de respiració i relaxació.
- Exposició de com influeixen les relacions socials en la formació de la nostra identitat, com els individus i els grups participen en la creació de la percepció social de la realitat.
- Utilització de la Narració per centrar la persona com a expert en la seva vida, elaborant una nova història en la qual l'individu arribi a veure a si mateix com a campió, no per a si mateix, sinó per a el seu entorn (Kenneth Gergen, Octubre 2007)
- Formació d'una nova Narrativa, modificable, on les recaigudes siguin oportunitats per aprendre.
- Durant la sessió també tindran una part pràctica per realitzar tots els exercicis.
- Intervenció dels assistents en l'apartat de precís i preguntes

### ■ ■ ■ Conductors del Curs Aplicat:

**Albert Guerrero Palmero:** Infermer de família i comunitària (CAP Terrassa Nord), Psicòleg Clínic (Institució CIMED), Coordinador i referent del Programa d'Activitat Física del CAP Terrassa Nord

**Ignacio Núñez Fortea:** Psicòleg Clínic (Institució CIMED), Màster Especialista Universitari en Neurociències, Màster en Intervenció Psicoterapèutica. Màster en Intervenció Psicoterapèutica Cognitiu-Social, Especialista Universitari en Intervenció Psicoterapèutica Cognitiu-Constructivista.

### ■ ■ ■ Durada:

**4 hores** de 9 a 13 hores.

### ■ ■ ■ Adreçat a:

Professionals referents/responsables del programa Atenció Primària Sense Fum.



Sol·licitada Acreditació al **Consell Català de Formació Continuada de les Professions Sanitàries (CCFCPS)** n act. 09/06352-MD (**pendent crèdits**)