



# SOFROLOGÍA APLICADA A LA EMPRESA



Escuela de formación Durango

GMJD



**DURANGO**  
GRUPO MÉDICO JURÍDICO

*Programa integral para la salud y el bienestar de los trabajadores, mejorando el clima laboral y de interrelación tanto con los compañeros como con los superiores. Orientado a desarrollar y aumentar el valor del capital humano a través de cuestiones como el control del estrés, la eficacia de la comunicación (asistencia psicológica) así como la prevención de accidentes de laborales, entre otros.*

## 1. Origen y nacimiento de la sofrología:

1.1. Un término nuevo para un método nuevo.

1.2. Un método relacionado con el yoga, el budismo y el zen.

## 2. ¿Qué es la sofrología?

## 3. Principios y fundamentos de la sofrología

## 4. ¿Qué es la consciencia?

4.1. Capacidad de la consciencia

## 5. Estados y niveles de la consciencia en sofrología



## 6. Precursores de la sofrología:

- 6.1. Los precursores.
- 6.2. El estado hipnótico.
- 6.3. Las aplicaciones terapéuticas.
- 6.4. Las concepciones modernas.

## 7. Fenomenología y sofrología:

- 7.1. ¿Qué es la fenomenología?

## 8. ¿Qué es la sofronización?: Teórica/Práctica (TSS)

## 9. Técnicas de la sofrología:

- 9.1. Sofroterapia.
- 9.2. Sofroprofilaxis.
- 9.3. Sofropedagogía.

## 10. Entrenamiento sofrológico individual y grupal.

- 10.1. Respiración
- 10.2. Ventilación
- 10.3. Perfusión