



UASLP



La Universidad Autónoma de San Luis Potosí,
a través de la Agenda Ambiental

convoca a participar en el
**“Curso intensivo para facilitadores de
Date un Respiro”**

date un
RESPIRO

Introducción

La salud es un factor clave para lograr la sustentabilidad en la Universidad Autónoma de San Luis Potosí, es por eso que a través de la Agenda Ambiental se fomenta la capacitación que contribuya a mejorar el compromiso ambiental y la calidad de vida de nuestra comunidad universitaria; así se presenta el curso intensivo del programa "Date un Respiro".

"Date un Respiro" ofrece un espacio de relajación-activación donde se puede aprovechar y optimizar la energía de la comunidad universitaria para fortalecer y motivar sus actividades. Con el fin de extender la implementación de este programa se invita a un curso intensivo práctico teórico donde se formen facilitadores que compartan "Date un Respiro" en sus entidades.

Objetivo general

Preparar facilitadores dentro de la UASLP que compartan técnicas de relajación y activación con el resto de la comunidad universitaria; fortaleciendo el ambiente laboral, académico y estudiantil; de esta manera mejorar el bienestar físico, mental, emocional y social de las personas, evitando y lidiando con el estrés.

Objetivos específicos

- Empoderar facilitadores capaces de compartir "Date un Respiro"
 - Incidir en la armonía personal, laboral y social
 - Impulsar la productividad, el trabajo en equipo y manejo de estrés.
 - Crear redes de facilitadores comprometidos con el programa
-

Dirigido a

Miembros de la comunidad universitaria interesados en conocer y compartir técnicas de relajación y activación. Cupo límite: 10 personas.

Requisitos

Contar con disponibilidad de horarios para asistir a las sesiones programadas. Tener experiencia práctica en temas como: actividad física, relajación, estiramiento, comunicación y colaboración.

Tener el compromiso de difundir y compartir el programa, a través de estrategias y diseño de programas para su entidad.

Interés por la salud y el bienestar laboral.

Descripción y Metodología

A través de sesiones presenciales, el curso intensivo busca preparar facilitadores del programa siguiendo una metodología práctica teórica donde se explicará la filosofía del programa, el uso del manual (material que se les entregará a cada uno de los participantes), se repasarán y practicarán los ejercicios sugeridos, así como propuestas de diseño de aplicación de técnicas. Se mantendrá un seguimiento que facilite la constancia y esparcimiento de la esencia del programa en sus modalidades área laboral y área verde.

El curso intensivo se llevará a cabo en un formato de enseñanza práctica-teórica de 4 sesiones de 3 horas (12 horas totales).

Contenido del curso intensivo

1. Introducción a "Date un Respiro": Presentación, antecedentes, conceptos, filosofía, metodología de enseñanza.
 2. Técnicas: ejercicio, postura, respiración, meditación, visualización, seguridad.
 3. Desarrollo de habilidades de comunicación.
 4. Paso a paso: Clase muestra por pasos, explicación de manual.
 5. Clases supervisadas.
 6. Dudas y correcciones.
 7. Clase muestra final.
 8. Entrega de reconocimientos.
-

Evaluación

Para obtener el reconocimiento de aprobación y convertirse en facilitador del programa, se deberá cumplir con una asistencia del 100% y una evaluación final aprobatoria. La evaluación final será de una clase muestra (Date un Respiro) de 15min dada a un grupo invitado conformado por personal de la Agenda Ambiental que junto con el instructor se calificará de acuerdo a la rúbrica siguiente.

Rubrica

DESEMPEÑO CLASE MUESTRA				
	Deficiente	Mínimo	Adecuado	Excelente
Objetivo de programa	No logró que el participante se relajara y activara.	Participante no sintió diferencia al finalizar actividad de cuando comenzó.	Logró que el participante solo se relajara o solo se activara.	Logro que participante se relajara, activara y motivara por completo.
Comprensión del material	No demuestra comprensión de las técnicas del programa.	Necesita practicar más las técnicas del programa.	Demuestra comprensión de las técnicas del programa con recelo.	Demuestra absoluta comprensión de las técnicas del programa.
Esencia del programa	No transmite la esencia del programa.	Transmite la idea de necesitar instrumentos, ropa, o espacio especial para la actividad.	Puede transmitir mejor la esencia del programa.	Transmite la esencia completa del programa "de no necesitar implementos especiales" "todos pueden tener 15min. para relajarse y activarse".
Seguridad de transmisión	No manifiesta seguridad en su forma de hablar y moverse.	Está aprendiendo a manifestar seguridad en su forma de hablar y moverse.	Falta poco para que presente seguridad en su forma de hablar y moverse.	Manifiesta seguridad y fluidez en su forma de hablar y moverse.

Perfil de instructor

Laura Daniela Hernández Rodríguez
Iniciadora del programa "Date un Respiro" con experiencia como instructora de BodyBalance, Kundalini Yoga y Power Yoga.

Material

Al comienzo del curso intensivo se les entregará un manual con series ejemplo, así como una recopilación de técnicas diversas utilizadas en el programa.

Duración

12 horas.

Fechas

Curso intensivo: 18, 19, 25, y 26 de mayo
Fecha límite para registrarse: 11 de mayo del 2017
Horario: 11:00 a 14:00 horas

Lugar

Instalaciones de la Agenda Ambiental, UASLP
Manuel Nava Núm. 201 Tercer piso, Zona Universitaria
C.P. 78210, San Luis Potosí, S.L.P.

Registro e informes

Correo a: gestion.ambiental@uaslp.mx
O en Agenda Ambiental
Con: **Laura Daniela Hernández Rodríguez**
Universidad Autónoma de San Luis Potosí
Manuel Nava No. 201 Tercer piso
Zona Universitaria, C.P. 78210
San Luis Potosí, S.L.P.
Tel. **(444) 8262300**
Ext. 7210