

## Coaching postural 1



### Dia i hora

16, 23 i 30 de març. 20 i 24 d'abril, 4, 11, 18 i  
25 de maig i 1, 8 i 15 de juny  
De 13:30h a 14:30h



### Lloc

Mancomunitat Penedès-Garraf  
Av. Cubelles, 88. Vilanova i la Geltrú



### Inscripcions

[www.acm.cat/formacio](http://www.acm.cat/formacio)

## Presentació

En aquest tercera edició, es vol aprofundir en l'objectiu principal del coaching postural, que és ajudar les empreses a implantar millores per a les persones.

Una bona manera de fer-ho és mitjançant una reprogramació corporal i mental, amb la finalitat de fer remetre aquelles tensions musculars i dolors d'esquena que es produeixen per l'estrès causat pel treball intens, físic i emocional.

Es genera una dinamització que acaba cohesionant l'equip aconseguint una millora en el lloc de treball que optimitzarà el rendiment en el lloc de treball.

Amb aquesta reeducació, s'ajuda a reordenar la informació i els procediments que el nostre cos fa de forma incorrecta. Aquesta formació combina els exercicis posturals de descàrrega muscular que disminueixen la tensió, amb l'activació muscular.

S'aconsegueixen millores en el sistema respiratori i en el control de l'estrès, entre moltes altres coses, aconseguint que els assistents s'enduguin una eina que els capacitarà per autogestionar-se l'estrès.

Es fa una higiene postural completa, evitant dolors i molèsties contínues.

La formació s'estructura en dues parts diferenciades i complementàries. Per una banda s'explica el marc teòric que explica i ajuda a entendre els objectius, i, per l'altra, la part pràctica on s'experimenta allò que s'ha explicat i així es poden corregir possibles errades de concepte.

## Formador

**Xavier Pérez Ortiz** és coach internacional de tècniques hipopressives, higiene postural i formador certificat en "Hipopressive germany".

## Destinataris

Únicament adreçat al personal del Mancomunitat Penedès/Garraf

Organitza:



Amb la col·laboració de:

