



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## PROGRAM KURSU ONLINE „Techniki relaksu. Zarządzanie stresem”

Marta Pyrchała-Zarzycka

[www.astrosalus.pl](http://www.astrosalus.pl) [www.sukces-biznes.pl](http://www.sukces-biznes.pl)

[www.astrosalus.pl/kursy-online](http://www.astrosalus.pl/kursy-online)

### LEKCJA 1. Koncepcje stresu

W tej lekcji dowiesz się:

- czym jest stres,
- czym jest stres psychologiczny,
- jakie są koncepcje stresu w ujęciu psychologicznym,
- jakie są fazy stresu psychicznego,
- jakie są rodzaje reakcji na stres,
- jak wygląda skala **Holmesa i Rahe'a**.

### LEKCJA 2. Wpływ stresu na zdrowie

W tej lekcji dowiesz się, jak stres wpływa na organizm, w tym na kobiety w ciąży i na ich dzieci. Ponadto poznasz psychologiczne skutki stresu, a także dowiesz się, jakie mogą być pozytywne następstwa stresu.

[www.AstroSalus.pl](http://www.AstroSalus.pl)  
[www.Sukces-Biznes.pl](http://www.Sukces-Biznes.pl)  
[kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## **LEKCJA 3. Proste techniki relaksu**

W tej lekcji poznasz proste sposoby relaksu idealne w warunkach domowych.

## **LEKCJA 4. Odstresowujące ćwiczenia fizyczne**

W tej lekcji dowiesz się, jakie ćwiczenia fizyczne wpływają na niwelację stresu. Między innymi poznasz podstawy:

- rozgrzewki,
- relaksującej gimnastyki,
- stretchingu,
- jogi.

Ponadto dowiesz się, jak na organizm wpływa qi gong i tai chi.

## **LEKCJA 5. Ćwiczenia oddechowe, akupresura, mudry, masaż**

W tej lekcji poznasz podstawy:

- ćwiczeń oddechowych,
- relaksującej akupresury,
- mudr,
- masażu.



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## **LEKCJA 6. Biofeedback, eutonia, muzykoterapia, trening autogenny, progresywne rozluźnianie mięśni**

W tej lekcji zapoznasz się z metodami takimi, jak:

- biofeedback,
- eutonia,
- muzykoterapia,
- trening autogenny Schultza,
- progresywne rozluźnianie mięśni (terapia Jacobsona).

## **LEKCJA 7. Medytacja**

W tej lekcji zapoznasz się z:

- pojęciem medytacji,
- efektami regularnej praktyki medytacji,
- rodzajami medytacji.

## **LEKCJA 8. Autosugestia, afirmacje i autohipnoza.**

W tej lekcji zapoznasz się z wykorzystaniem do relaksu:

- autosugestii,
- afirmacji,
- autohipnozy.



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## **LEKCJA 9. Wyobraźnia w służbie relaksu**

Tu nauczysz się krok po kroku wizualizować, czyli używać wyobraźni w sposób ukierunkowany. Poznasz też metody, w których wizualizacja może być wykorzystywana do różnych celów, na przykład do uwalniania się od stresu.

## **LEKCJA 10. Dieta, aromaterapia i zioła na stres**

W tej lekcji zapoznasz się z takimi tematami, jak:

- antystresowe odżywianie się,
- aromaterapia w służbie relaksu,
- uspokajające zioła.

## **LEKCJA 11. Asertywność i panowanie nad emocjami**

Zwykle przyczyną stresu są negatywne myśli i emocje. One też intensyfikują stres. Duże znaczenie ma też to, czy potrafimy zachować asertywnie, czy też nie.

W tej lekcji dowiesz się, jak uwalniać się od negatywnych emocji i budować w sobie umiejętność działań asertywnych.



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## LEKCJA 12. Organizacja własnego czasu

Brak odpowiedniej organizacji własnego czasu jest jedną z najczęstszych przyczyn stresu. W tej lekcji nauczysz się, jak organizować swój czas.

- Organizacja czasu,
- Znajdowanie czasu,
- Ustalanie priorytetów,
- Eliminacja zbędnych działań.

*Zapraszam do kursu*

*W nim wiele aktywności dodatkowych, weryfikacja wiedzy, certyfikat, bezpłatna pomoc merytoryczna i techniczna, roczny dostęp w całkowitej cenie.*

*Marta Pyrchala-Zarzycka*

[kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)