



INESEM

BUSINESS SCHOOL

Curso en Psicología Positiva

+ Información Gratis

titulación de formación continua bonificada expedida por el instituto europeo de estudios empresariales

Curso en *Psicología Positiva*

duración total: 200 horas

horas teleformación: 100 horas

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

descripción

Con el presente curso de Especialista en Psicología Positiva recibirá una formación especializada en la materia. La psicología positiva nos ayuda a enfrentar situaciones adversas de la mejor manera posible, instaurando una filosofía de vida que nos permitirá ver las cosas desde un punto de vista positivo. También el control de las emociones nos pueden hacer afrontar las cosas con puntos de vista positivos, haciendo que nos quedemos siempre con lo mejor de cada momento. Existen multitud de documentación y libros de psicología positiva, con el presente curso le proporcionaremos una formación especializada y cercana



+ Información Gratis

a quién va dirigido

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

objetivos

- Conocer la psicología positiva.
- Conocer la importancia de las emociones.
- Aprender a controlar las emociones negativas.
- Aprender a mejorar la comunicación.

para qué te prepara

El presente curso de Especialista en Psicología Positiva le proporcionará la formación necesaria para poder conocer y aplicar la psicología positiva en el ámbito de la vida personal y profesional.

salidas laborales

Psicólogo / Coach personal / Empleado en centros de psicología

titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).



INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación
EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación INESEM en la convocatoria de XXXX
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en
Granada, a (día) de (mes) de (año)

La dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Firma del alumno/a

Sello



NOMBRE DEL ALUMNO/A

forma de bonificación

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través del Campus Virtual. Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar a lo largo de las unidades didácticas del itinerario formativo, así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes. Al final del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final, debiendo contestar correctamente un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder obtener el título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán un seguimiento exhaustivo, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar todos sus trámites administrativos, la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad INESEM, donde fomentar su proceso de aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

materiales didácticos

- Manual teórico 'Psicología Positiva'



profesorado y servicio de tutorías

Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado “Guía del Alumno” entregado junto al resto de materiales de estudio. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.

- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede contactar y enviar sus consultas a través del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando cualquier proceso administrativo así como disponer de toda su documentación



plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

campus virtual online

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de ineseem ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

comunidad

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

revista digital

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

secretaría

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestros asistentes, agilizando todo el proceso de matriculación, envío de documentación y solución de cualquier incidencia.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede disponer de todos sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización de sus acciones formativas y todo lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, teniendo la posibilidad de realizar un seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

programa formativo

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA POSITIVA

1. Concepto de psicología
 - 1.- Orígenes de la psicología actual
 - 2.- Perspectivas teóricas del siglo XIX y siglo XX
2. Nociones básicas de psicología
3. Personalidad y teorías de la personalidad
4. Formas de la conducta y de la conciencia
5. Mecanismos de defensa de la personalidad
6. Psicología Positiva

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES

1. Definición de las emociones
2. Sustratos biológicos de la emoción
3. Clasificación emocional
4. Gestión de las emociones
5. Funciones de las emociones
 - 1.- Funciones adaptativas
 - 2.- Funciones sociales
 - 3.- Funciones motivacionales
6. Teorías de las emociones
7. Emociones y salud

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TÉCNICAS EMPLEADAS EN PSICOLOGÍA POSITIVA. EN BUSCA DEL BIENESTAR

1. La personalidad
 - 1.- Estructura de la personalidad
 - 2.- Naturaleza de la personalidad
2. Técnicas psicológicas para la búsqueda del bienestar
 - 1.- Técnicas y procedimientos cognitivos y de autocontrol
 - 2.- Solución de problemas
 - 3.- Tratamiento de pensamientos obsesivos
 - 4.- Técnica de visualización cognitiva
3. Mindfulness
 - 1.- La Atención
 - 2.- Disposición afectiva con Mindfulness
4. Alcanzar un estado de calma. La relajación
 - 1.- Técnicas utilizadas

UNIDAD DIDÁCTICA 4. APTITUDES ESENCIALES PARA LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. La inteligencia emocional
 - 1.- ¿Qué no es inteligencia emocional?
 - 2.- Aptitudes de la IE
2. Desarrollo y potenciación de la IE: aptitudes necesarias
3. Asertividad y empatía
 - 1.- La asertividad
 - 2.- Entrenamiento en asertividad
 - 3.- Técnicas específicas para hacer frente a las críticas
 - 4.- La empatía
4. Autoestima
 - 1.- Formación de la autoestima
 - 2.- Técnicas para mejorar la autoestima
5. El lenguaje emocional
6. Técnicas para aumentar la IE

- 1.- Pensamientos positivos
- 2.- Imaginación/visualización
- 3.- Reestructuración cognitiva
- 4.- Resolución de problemas

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL ESTRÉS

- 1.El estrés
- 2.¿Qué genera el estrés?
 - 1.- Características de las situaciones estresantes
 - 2.- El estímulo amenazante dispara el estrés
- 3.Tipos de estrés
- 4.Categorías en la que se clasifica el estrés
 - 1.- Estrés como respuesta
 - 2.- Estrés como estímulo
 - 3.- Enfoque interactivo
- 5.Salud y estrés
 - 1.- Principales trastornos Psicofisiológicos

UNIDAD DIDÁCTICA 6. CONTROL DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS

- 1.Control del estrés y la ansiedad
- 2.La ansiedad
 - 1.- Técnicas para el control del estrés y la ansiedad
- 3.El conflicto
 - 1.- Técnicas de resolución de conflictos: la negociación

UNIDAD DIDÁCTICA 7. RISOTERAPIA

- 1.Concepto de risoterapia
- 2.Finalidad de la risoterapia
- 3.Beneficios de la risoterapia
- 4.Consideraciones etimológicas de la risa
- 5.Primeros vestigios de la risoterapia
- 6.Risa y cultura
- 7.Risoterapia en la actualidad
 - 1.- La psicología positiva

UNIDAD DIDÁCTICA 8. AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO

- 1.¿Qué es la autoestima?
- 2.Desarrollo de la autoestima
- 3.Importancia de la autoestima positiva
- 4.Indicadores de autoestima
- 5.¿Qué es el autoconcepto?
- 6.Evaluación del autoconcepto
 - 1.- Técnicas de autoinforme
 - 2.- Técnicas de observación
- 7.Distorsiones cognitivas

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA PSICOLOGÍA POSITIVA EN SITUACIONES ADVERSAS

- 1.Terapia Racional Emotiva: Modelo A-B- C
- 2.Apoyo psicológico en situaciones de tensión
- 3.Apoyo psicológico en situaciones de agresividad
- 4.Apoyo psicológico en situaciones de ansiedad y angustia
- 5.Técnicas de ayuda psicológica
 - 1.- Técnicas de ayuda psicológica a personas afectadas
 - 2.- Técnicas de ayuda psicológica a profesionales sanitarios ante situaciones adversas
- 6.¿Qué es el Counseling?
 - 1.- Habilidades relacionadas con el counseling

2.- Teorías del Counseling

7.Duelo

1.- Fases del duelo

2.- Apoyo psicológico en las situaciones de duelo

UNIDAD DIDÁCTICA 10. LA COMUNICACIÓN Y HABILIDADES SOCIALES EN PSICOLOGÍA POSITIVA

1.Habilidades sociales y de comunicación

2.¿Cuáles son las habilidades sociales y de comunicación?

3.Cómo se desarrollan las habilidades sociales

4.Resiliencia: aprendiendo a superar los problemas

5.Escucha activa

6.Resolución de conflictos