



INESEM

BUSINESS SCHOOL

Curso en Psicoterapia del Bienestar Emocional (Titulación Universitaria con 5 Créditos ECTS)

+ Información Gratis

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

Curso en Psicoterapia del Bienestar Emocional (Titulación Universitaria con 5 Créditos ECTS)

duración total: 125 horas

horas teleformación: 63 horas

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

descripción

Este CURSO HOMOLOGADO EN PSICOTERAPIA DEL BIENESTAR EMOCIONAL le ofrece una formación especializada en la materia. Debemos saber que la psicoterapia del bienestar emocional centra su objetivo en enseñar a los seres humanos a vivir de manera plena y con total conciencia del momento en el que vive. Las emociones presentan un potencial adaptativo innato que ayudan a cambiar estados emocionales des adaptativos o negativos que generan experiencias no deseadas. El presente curso en psicoterapia emocional ofrece una amplia visión de la terapia centrada en las emociones. Ofrece una perspectiva general de cómo influyen las emociones en la vida diaria y cómo éstas pueden llegar a conseguir un estado de bienestar pleno en el sujeto. ES UN CURSO HOMOLOGADO BAREMABLE PARA OPOSICIONES.



+ 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

- Definir las emociones y el papel que juegan en la conducta humana.
- Describir la relación entre el cerebro y las emociones.
- Conocer la importancia de la inteligencia emocional en procesos psicológicos negativos.
- Describir el control de las emociones negativa.
- Introducir la terapia basada en Mindfulness.

para qué te prepara

Este CURSO ONLINE HOMOLOGADO EN PSICOTERAPIA DEL BIENESTAR EMOCIONAL le prepara al alumnado para adquirir los conocimientos necesarios para llevar a cabo esta terapia centrada en la fuerza emocional, así como conocer y comprender la importancia del control emocional para reducir emociones negativas como es el caso de la aplicación terapéutica para el estrés o la ansiedad. Además este curso en psicoterapia del bienestar emocional está Acreditado por la UNIVERSIDAD ANTONIO DE NEBRIJA con 5 créditos Universitarios Europeos (ECTS), siendo baremable en bolsa de trabajo y concurso-oposición de la Administración Pública (Curso homologado para oposiciones del Ministerio de Educación, apartado 2.5, Real Decreto 276/2007).

salidas laborales

Profesionales del ámbito terapéutico y sanitario en tareas de reducción de estrés, ansiedad y control de emociones negativas, así como cualquier persona que desee especializarse en esta terapia, como herramienta de control emocional y reducción de estrés y ansiedad.

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 'Psicoterapia del Bienestar Emocional'



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. CEREBRO Y EMOCIONES (EDUCACIÓN EMOCIONAL DURANTE LA PRIMERA INFANCIA)

- 1.El cerebro
- 2.Cerebro emocional
- 3.Plasticidad cerebral
- 4.Anatomía de las emociones
- 5.Neurotransmisores

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES

- 1.Emoción
- 2.¿Qué es una emoción?
- 3.Biología de la emoción
- 4.Gestión de las emociones
- 5.La utilidad de experimentar emociones. Funciones
- 6.Teorías emocionales
- 7.Influencia de las emociones en el estado de salud

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- 1.Inteligencia emocional
- 2.Falsos mitos
- 3.Teorías y Modelos
- 4.Habilidades que componen la IE
- 5.Aptitudes de la IE
- 6.Abordaje de la IE
- 7.Técnicas para potenciar la Inteligencia Emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 4. APTITUDES ESENCIALES PARA LA IE

- 1.Desarrollo y potenciación de la IE: aptitudes necesarias
- 2.Asertividad y empatía
- 3.Autoestima
- 4.El lenguaje emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CONTROL DE EMOCIONES NEGATIVAS

- 1.Control del estrés y la ansiedad
- 2.La ansiedad
- 3.El conflicto

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PERSONALIDAD Y EMOCIÓN

- 1.La personalidad
- 2.La importancia de la autoconciencia en la IE
- 3.Entendiendo nuestros sentimientos
- 4.Impulsividad emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 7. MINDFULNESS

- 1.El origen de Mindfulness
- 2.Mindfulness
- 3.Mindfulness y neurobiología
- 4.Componentes de la atención o conciencia plena
- 5.Práctica de Mindfulness

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA RELAJACIÓN EN MINDFULNESS

- 1.La respiración en Mindfulness
- 2.Alcanzar un estado de calma: La relajación
- 3.La relajación progresiva
- 4.Yoga y meditación: aprende a relajarte
- 5.Postura corporal: actitud durante la práctica

UNIDAD DIDÁCTICA 9. EL ESTRÉS

+ Información Gratis

- 1.El estrés
- 2.¿Qué genera el estrés?
- 3.Tipos de estrés
- 4.Categorías en la que se clasifica el estrés
- 5.Salud y estrés
- 6.Programa de Reducción de Estrés basado Mindfulness

UNIDAD DIDÁCTICA 10. TÉCNICAS COGNITIVAS Y DE AUTOCONTROL. UNA APROXIMACIÓN A LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

- 1.Técnicas y procedimientos cognitivos y de autocontrol
- 2.Solución de problemas
- 3.Tratamiento de pensamientos obsesivos
- 4.Afrontamiento de las experiencias estresantes
- 5.Destrucción de hábitos
- 6.Técnica de visualización cognitiva
- 7.Entrenamiento en habilidades sociales: asertividad

UNIDAD DIDÁCTICA 11. PSICOTERAPIA Y MINDFULNESS. CONTROL EMOCIONAL

- 1.El tratamiento: Psicoterapia
- 2.El trabajo de las emociones en la psicoterapia
- 3.Aproximación a la Psicología positiva y terapia transpersonal
- 4.Abordaje corporal de las emociones
- 5.Mindfulness