



INESEM

BUSINESS SCHOOL

Postgrado en Relajación y Mindfulness

+ Información Gratis

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

Postgrado en Relajación y Mindfulness

duración total: 360 horas

horas teleformación: 180 horas

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

descripción

Si le interesan los aspectos relacionados con las técnicas de relajación y respiración para la reducción de estrés u otros trastornos este es su momento, con el Curso en Relajación y Mindfulness podrá adquirir los conocimientos necesarios para realizar esta función de la mejor manera posible. Hoy en día el conocimiento de técnicas que ayuden a mejorar la calidad de vida y algunos trastornos que nos hacen más difícil la vida cotidiana ha cobrado mucha importancia. Por ello realizando este Curso en Relajación y Mindfulness conocerá los factores esenciales de este fenómeno para desenvolverse profesionalmente en este entorno.



+ 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

- Adquirir las técnicas de relajación y respiración como procedimiento para el control de la activación.
- Conocer la relajación progresiva.
- Aplicar el entrenamiento de autógeno.
- Adquirir las técnicas de control de la respiración.
- Conocer la importancia de las emociones en la práctica de Mindfulness.
- Determinar la relación existente entre Mindfulness e inteligencia emocional.
- Describir el proceso básico de meditación.
- Describir los beneficios derivados de la práctica de la atención plena.
- Aprender los beneficios terapéuticos de este tipo de meditación en diversas patologías.
- Gestionar las emociones y pensamientos negativos.

para qué te prepara

Este Curso en Relajación y Mindfulness le prepara para conocer a fondo el entorno de las diferentes formas de relajación y respiración, prestando atención a los métodos de aplicación existentes para cada caso y adquiriendo las pautas para realizar esta función con éxito.

salidas laborales

Psicología / Experto en técnicas de relajación y respiración / Actividad física / Sanidad.

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 'Mindfulness'
- Manual teórico 'Técnicas de Relajación y Respiración'



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 inesem 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

PARTE 1. MINDFULNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES

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

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Inteligencia emocional y mindfulness
2. Concepto de Inteligencia Emocional
3. Falsos mitos
4. Teorías y Modelos
5. Habilidades que componen la IE
6. Aptitudes de la IE
7. Abordaje de la IE
8. Técnicas para potenciar la Inteligencia Emocional
 - 1.- Pensamientos positivos
 - 2.- Imaginación/visualización
 - 3.- Reestructuración cognitiva
 - 4.- Resolución de problemas

UNIDAD DIDÁCTICA 3. APTITUDES ESENCIALES PARA LA IE

1. Desarrollo y potenciación de la IE: aptitudes necesarias
2. Asertividad y empatía
 - 1.- La asertividad
 - 2.- Entrenamiento en asertividad
 - 3.- Técnicas específicas para hacer frente a las críticas
 - 4.- La empatía
3. Autoestima
 - 1.- Formación de la autoestima
 - 2.- Técnicas para mejorar la autoestima
4. El lenguaje emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CONTROL DE 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 5. PERSONALIDAD Y EMOCIÓN

1. La personalidad
 - 1.- Estructura de la personalidad
 - 2.- Naturaleza de la personalidad
2. La importancia de la autoconciencia en la IE

+ Información Gratis

3.Entendiendo nuestros sentimientos

- 1.- Energía emocional

4.Impulsividad emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 6. MINDFULNESS

1.El origen de Mindfulness

2.Mindfulness

- 1.- La Atención

3.Mindfulness y neurobiología

- 1.- Disposición afectiva con Mindfulness

4.Componentes de la atención o conciencia plena

5.Práctica de Mindfulness

- 1.- Práctica formal e informal

UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA RELAJACIÓN EN MINDFULNESS

1.La respiración en mindfulness

- 1.- Control de la respiración

2.Alcanzar un estado de calma: La relajación

- 1.- Técnicas utilizadas

3.La relajación progresiva

- 1.- Sesiones de relajación

4.Yoga y meditación: aprende a relajarte

5.Postura corporal: actitud durante la práctica

UNIDAD DIDÁCTICA 8. 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

6.Programa de Reducción de Estrés basado Mindfulness

UNIDAD DIDÁCTICA 9. 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

- 1.- Pasos a seguir en la técnica de detención del pensamiento

4.Afrontación de las experiencias estresantes

5.Destrucción de hábitos

6.Técnica de visualización cognitiva

- 1.- Reglas para crear visualizaciones efectivas para la autoestima

7.Entrenamiento en habilidades sociales: asertividad

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PSICOTERAPIA Y MINDFULNESS. CONTROL EMOCIONAL

1.El tratamiento: Psicoterapia

2.El trabajo de las emociones en la psicoterapia

- 1.- Emociones básicas
- 2.- Control emocional

3.Aproximación a la Psicología positiva y terapia transpersonal

- 4. Abordaje corporal de las emociones
- 5. Mindfulness
 - 1.- Mindfulness aplicado a psicoterapia

PARTE 2. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA RELAJACIÓN

- 1. Concepto de relajación
- 2. Efectos derivados de la relajación
- 3. Experiencia vivencial de la relajación
- 4. Beneficios y contraindicaciones de la relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CONTROL DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

- 1. El estrés
- 2. La ansiedad
- 3. Técnicas de relajación para el control del estrés y la ansiedad

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TÉCNICA DE RELAJACIÓN PROGRESIVA

- 1. Relajación progresiva de Jacobson
- 2. Introducción al método
- 3. Sesión práctica de relajación progresiva de Jacobson
- 4. Variantes a la técnica de Jacobson

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TÉCNICA DE RELAJACIÓN AUTÓGENA

- 1. Relajación autógena
- 2. Ejercicios prácticos de entrenamiento autógeno

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA MEDITACIÓN

- 1. La meditación como técnica de relajación
- 2. Postura corporal: actitud durante la práctica de la meditación
- 3. Efectos de la práctica de técnicas de meditación
- 4. Beneficios y contraindicaciones de la meditación

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL BIOFEEDBACK

- 1. Biofeedback
- 2. Técnicas de biofeedback
- 3. Biofeedback en función del sistema fisiológico
- 4. Cómo practicar la técnica del biofeedback

UNIDAD DIDÁCTICA 7. RISOTERAPIA

- 1. La risoterapia
- 2. Beneficios de la risoterapia
- 3. Risoterapia y estrés
- 4. La sesión de risoterapia

UNIDAD DIDÁCTICA 8. OTRAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

- 1. Eritmia
- 2. Eutonía
- 3. Sonoterapia
- 4. Tai chi
- 5. Yoga
- 6. Técnicas de visualización

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA RESPIRACIÓN Y LA IMPORTANCIA DE SU CONTROL

- 1. Anatomía del aparato respiratorio
- 2. Fisiología de la respiración
- 3. La respiración. La acción de respirar
- 4. La importancia de respirar bien
- 5. Beneficios de una respiración correcta
- 6. El control de la respiración

UNIDAD DIDÁCTICA 10. TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

1. Técnicas de respiración
2. Tipos de respiración. Ejercicios prácticos

UNIDAD DIDÁCTICA 11. TERAPIA CORPORAL INTEGRATIVA

1. Terapia Corporal Integrativa (TCI)
2. El cuerpo y las emociones
3. El eneagrama en la TCI