



INESEM

BUSINESS SCHOOL

Psico-Terapia Emocional: Terapia Centrada en las Emociones (Titulación Universitaria + 8 Créditos ECTS)

+ Información Gratis

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

Psico-Terapia Emocional: Terapia Centrada en las Emociones (Titulación Universitaria + 8 Créditos ECTS)

duración total: 200 horas

horas teleformación: 100 horas

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

descripción

El control de las emociones es necesario para el correcto desarrollo de la personalidad de una persona y su buena adaptación en la sociedad actual. Gracias a este curso podrá conocer los principales aspectos y fundamentos de la psicoterapia emocional, así como las técnicas empleadas más beneficiosas para el mantenimiento y mejora de la salud y el bienestar personal.



a quién va dirigido

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

objetivos

- Diferenciar entre las distintas teorías de las emociones y sus características.
- Describir las funciones de las emociones y su impacto en la salud.
- Identificar las aptitudes en las que se basa la Inteligencia emocional y sus repercusiones en la vida diaria.
- Diferenciar entre los distintos estilos de comportamiento y sus consecuencias.
- Discriminar entre las distintas distorsiones que pueden afectar en la formación de la autoestima.
- Saber que habilidades de comunicación son relevantes en el desarrollo de la inteligencia emocional.
- Describir los síntomas físicos, psíquicos y emocionales que pueden aparecer ante el estrés y la ansiedad.
- Valorar la importancia de la retroalimentación emocional en el manejo y control de la impulsividad.
- Establecer los principios de la terapia emocional y las técnicas más utilizadas.
- Identificar las etapas de la terapia transpersonal.
- Discriminar el tipo de pensamientos erróneos que interfieren en la percepción de las cosas y en nuestro bienestar.
- Conocer las técnicas de autocontrol, cognitivas y grupales usadas en psicoterapia emocional.

para qué te prepara

La presente formación prepara para la adquisición de todas aquellas habilidades y técnicas relacionadas con la inteligencia emocional, y necesarias para el control de las emociones, con el fin último de conseguir un aumento en la calidad de vida y la mejora de la salud.

salidas laborales

Los contenidos de este curso preparan para el desarrollo e implementación de la psicoterapia emocional o terapia centrada en las emociones, desde una visión tanto profesional como personal. Además, proporciona distintas técnicas y pautas específicas que ayudan a la mejora de la calidad de vida y del control emocional.

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 Emocional: Terapia Centrada en las Emociones'



profesorado y servicio de tutorías

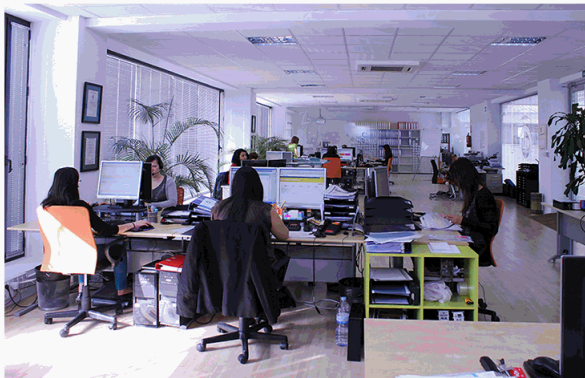
Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado "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

MÓDULO 1. PSICOTERAPIA EMOCIONAL: TERAPIA CENTRADA EN LAS EMOCIONES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. 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.
6. Funciones adaptativas.
7. Funciones sociales.
8. Funciones motivacionales.
9. Teorías de las emociones.
10. Emociones y salud.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Concepto de Inteligencia Emocional.
2. Algunos Conceptos Erróneos.
3. Teorías y Modelos de la Inteligencia Emocional.
4. Componentes de la Inteligencia Emocional.
5. Aptitudes en las que se basa la Inteligencia Emocional.
6. Evaluación de la Inteligencia Emocional.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. HABILIDADES RELACIONADAS CON LA IE (I)

1. Asertividad y empatía.
2. La asertividad.
3. La empatía.
4. Autoestima.
5. Formación de la autoestima.
6. Técnicas para mejorar la autoestima.
7. Habilidades de comunicación: el lenguaje emocional.

UNIDAD DIDÁCTICA 4. HABILIDADES RELACIONADAS CON LA IE (II)

1. Control del estrés y la ansiedad.
2. La ansiedad.
3. Técnicas para el control del estrés y la ansiedad.
4. Negociación y resolución de conflictos.
5. Técnicas de resolución de conflictos: la negociación.

UNIDAD DIDÁCTICA 5. TÉCNICAS PARA AUMENTAR LA IE

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

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PERSONALIDAD, AUTOCONOCIMIENTO E INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Introducción.
2. Conocerse a sí mismo.
3. Honestidad emocional.
4. Energía emocional.
5. Retroinformación emocional.

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PSICOTERAPIA EMOCIONAL

1. Definición de psicoterapia.
2. Psicoterapia centrada en las emociones.

- 3.Trabajo con las emociones básicas.
- 4.Control emocional.
- 5.Aproximación a la Psicología positiva.
- 6.Terapia Transpersonal.
- 7.Mindfulness. Psicoterapia y bienestar.
- 8.Abordaje corporal de las emociones.
- 9.Risoterapia.
- 10.Arteterapia.
- 11.Danzaterapia.
- 12.Focusing.

UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL

- 1.Imaginación/Visualización.
- 2.Entrenamiento asertivo.
- 3.Técnica de control de la respiración.
- 4.Administración del tiempo.
- 5.La relajación.
- 6.Técnicas de relajación.
- 7.La relajación progresiva y el entrenamiento autógeno.

UNIDAD DIDÁCTICA 9. TÉCNICAS COGNITIVAS

- 1.Solución de problemas.
- 2.Detención del pensamiento.
- 3.La inoculación del estrés.
- 4.La sensibilización encubierta.
- 5.Terapia racional emotiva de Ellis.

UNIDAD DIDÁCTICA 10. TÉCNICAS GRUPALES

- 1.Dinámicas de grupos.
- 2.Role-playing (Desempeño de papeles).
- 3.Brainstorming (Tormenta de ideas).
- 4.Clínica del rumor.
- 5.Confianza.
- 6.Comunicación.
- 7.Cooperación.