







IN  
—  
BU

***Técnico Profesional***



**INESEM**

---

**SINESS SCHOOL**

***nal en Mindfulness***

**+ Información Gratis**

**titulación de formación continua bonificada  
empresarial**

# *Técnico Profesio*

***duración total:*** 200 horas

***horas telefo***

***precio:*** 0 € \*

***modalidad:*** Online

\* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

+ Información Gratis

## *descripción*

Este curso de Mindfulness le ofrece una formación espe  
“mindfulness” ha sido traducida al español como atenció  
referencia al hecho de prestar atención de manera cons  
pensamientos, sentimientos y el entorno que nos rodear  
ni juzgar todo lo que sentimos, observamos y pensamos  
sujeto centrarse en el momento actual, aceptándolo tal y  
modificar o cambiar la situación vivida, llegando a tener

**+ Información Gratis**



**+ Información Gratis**

[www.formacioncontinua.eu](http://www.formacioncontinua.eu)

información y





## *a quién va dirigido*

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo q  
conocimientos técnicos en este área.

**+ Información Gratis**

## objetivos

- Conocer la importancia de las emociones en la práctica.
- Determinar la relación existente entre Mindfulness e in
- Describir el proceso básico de meditación.
- Describir los beneficios derivados de la práctica de la e
- Aprender los beneficios terapéuticos de este tipo d me
- Gestionar las emociones y pensamientos negativos.

+ Información Gratis

## *para qué te prepara*

El presente curso de Mindfulness prepara al alumnado para llevar a cabo este tipo de meditación centrada en comprender la importancia de la focalización de la atención en el caso de la aplicación terapéutica para el estrés o la ansiedad.

## *salidas laborales*

Profesionales del ámbito terapéutico y sanitario en tareas de control de emociones negativas, así como cualquier profesional de la terapia de tercera generación, como herramienta de control de la ansiedad.

**+ Información Gratis**

## *titulación*

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte Oficial que acredita el haber superado con éxito todas la el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la du alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que e firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de l recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).

**+ Información Gratis**



## INSTITUTO EUROPEO DE EST

como centro de Formación acreditado para la im  
EXPIDE LA SIGUIENTE

**NOMBRE DEL A**

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los

**Nombre de la Acc**

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formac  
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con

Con una calificación de €

Y para que conste expido la pre  
Granada, a (día) de (m)

La direccion General

MARIA MORENO HIDALGO

Sellc



## *forma de bonificación*

**+ Información Gratis**

[www.formacioncontinua.eu](http://www.formacioncontinua.eu)

información y

## UDIOS EMPRESARIALES

partición a nivel nacional de formación

TITULACIÓN

ALUMNO/A

estudios correspondientes de

## ión Formativa

ión INESEM en la convocatoria de XXXX

número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

SOBRESALIENTE

esente TITULACIÓN en

es) de (año)



Firma del alumno/a

NOMBRE DEL ALUMNO/A



- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los s  
mes a la Seguridad Social.

**+ Información Gratis**



## *metodología*

El alumno comienza su andadura en INESEM a través de una metodología de aprendizaje online, el alumno debe seguir un itinerario formativo, así como realizar las actividades y actividades del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final con un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder acceder al título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán seguimiento de todos los progresos del alumno así como estableciendo consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar toda su formación en la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad de Aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

**+ Información Gratis**

## *materiales didácticos*

- Manual teórico 'Mindfulness'

**+ Información Gratis**



**+ Información Gratis**

[www.formacioncontinua.eu](http://www.formacioncontinua.eu)

información y



*profesorado y servicio de tutorías*

**+ Información Gratis**

Nuestro equipo docente estará a su disposición para de contenido que pueda necesitar relacionado con el cu nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email un documento denominado “Guía del Alumno” entregad Contamos con una extensa plantilla de profesores espe con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y form como solicitar información complementaria, fuentes bibli Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y co respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías tel hablar directamente con su tutor.

- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede c del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizan

+ Información Gratis

**+ Información Gratis**

[www.formacioncontinua.eu](http://www.formacioncontinua.eu)

información y



**+ Información Gratis**

[www.formacioncontinua.eu](http://www.formacioncontinua.eu)

información y





## *plazo de finalización*

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo par  
misma duración del curso. Existe por tanto un calendario  
de fin.

## *campus virtual online*

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cu  
de inesem ofrece contenidos multimedia de alta calidad

**+ Información Gratis**

ra la finalización del curso, que dependerá de la  
o formativo con una fecha de inicio y una fecha

rsos de modalidad online, el campus virtual  
y ejercicios interactivos.

## *comunidad*

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y pron para aprender idiomas...

## *revista digital*

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, p artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de opo administración, ferias sobre formación, etc.

## *secretaría*

**+ Información Gratis**

Este sistema comunica al alumno directamente con nue de matriculación, envío de documentación y solución de

Además, a través de nuestro gestor documental, el alu sus documentos, controlar las fechas de envío, finalizac lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

*programa formativo*

## MÓDULO 1. MINDFULNESS

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA IMPORTANCIA DE LAS EM

1. Emoción y mindfulness
2. ¿Qué es una emoción?

+ Información Gratis

- 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 EMOCIONA**

- 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 EI
- 7.Abordaje de la IE
- 8.Técnicas para potenciar la Inteligencia Emocional
  - 1.- Pensamientos positivos
  - 2.- Imaginación/visualización

**+ Información Gratis**

3.- Reestructuración cognitiva

4.- Resolución de problemas

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. APTITUDES ESENCIALES PAI**

1.Desarrollo y potenciación de la IE: aptitudes necesari

2.Asertividad y empatía

1.- La asertividad

2.- Entrenamiento en asertividad

3.- Técnicas específicas para hacer frente a las crí

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 NE**

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 negocia

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. PERSONALIDAD Y EMOCIÓN**

**+ Información Gratis**

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

- 1.La respiración en mindfulness
  - 1.- Control de la respiración
- 2.Alcanzar un estado de calma: La relajación

**+ Información Gratis**



- 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 AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL**

+ Información Gratis

- 1.Técnicas y procedimientos cognitivos y de autocontr
- 2.Solución de problemas
- 3.Tratamiento de pensamientos obsesivos
  - 1.- Pasos a seguir en la técnica de detención del p
- 4.Afrontación de las experiencias estresantes
- 5.Destrucción de hábitos
- 6.Técnica de visualización cognitiva
  - 1.- Reglas para crear visualizaciones efectivas para
- 7.Entrenamiento en habilidades sociales: asertividad

## **UNIDAD DIDÁCTICA 10. PSICOTERAPIA Y MINDFULN**

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

+ Información Gratis

**+ Información Gratis**

[www.formacioncontinua.eu](http://www.formacioncontinua.eu)

información y