

TÉCNICO PROFESIONAL EN MINDFULNESS

Curso bonificado por Fundación Tripartita y Seguridad Social. No supone ningún coste para empresa ni trabajador
Duración: 60 horas | Modalidad: online

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES

Emoción y mindfulness

¿Qué es una emoción?

- Clasificación de las emociones

Biología de la emoción

Gestión de las emociones

La utilidad de experimentar emociones. Funciones

- Funciones adaptativas

- Funciones sociales

- Funciones motivacionales

Teorías emocionales

Influencia de las emociones en el estado de salud

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Inteligencia emocional y mindfulness

Concepto de Inteligencia Emocional

Falsos mitos

Teorías y Modelos

Habilidades que componen la IE

Aptitudes de la IE

Abordaje de la IE

Técnicas para potenciar la Inteligencia Emocional

- Pensamientos positivos

- Imaginación/visualización

- Reestructuración cognitiva

- Resolución de problemas

UNIDAD DIDÁCTICA 3. APTITUDES ESENCIALES PARA LA IE

Desarrollo y potenciación de la IE: aptitudes necesarias

Asertividad y empatía

- La asertividad

- Entrenamiento en asertividad

- Técnicas específicas para hacer frente a las críticas

- La empatía

Autoestima

- Formación de la autoestima

- Técnicas para mejorar la autoestima

El lenguaje emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CONTROL DE EMOCIONES NEGATIVAS

Control del estrés y la ansiedad

La ansiedad

- Técnicas para el control del estrés y la ansiedad

El conflicto

- Técnicas de resolución de conflictos: la negociación

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PERSONALIDAD Y EMOCIÓN

La personalidad

- Estructura de la personalidad

- Naturaleza de la personalidad

La importancia de la autoconciencia en la IE

Entendiendo nuestros sentimientos

- Energía emocional

Impulsividad emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 6. MINDFULNESS

El origen de Mindfulness

Mindfulness

- La Atención

Mindfulness y neurobiología

- Disposición afectiva con Mindfulness

Componentes de la atención o conciencia plena

Práctica de Mindfulness

- Práctica formal e informal

UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA RELAJACIÓN EN MINDFULNESS

La respiración en mindfulness

- Control de la respiración

Alcanzar un estado de calma: La relajación

- Técnicas utilizadas

La relajación progresiva

- Sesiones de relajación

Yoga y meditación: aprende a relajarte

Postura corporal: actitud durante la práctica

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EL ESTRÉS

El estrés

¿Qué genera el estrés?

- Características de las situaciones estresantes

- El estímulo amenazante dispara el estrés

Tipos de estrés

Categorías en la que se clasifica el estrés

- Estrés como respuesta

- Estrés como estímulo

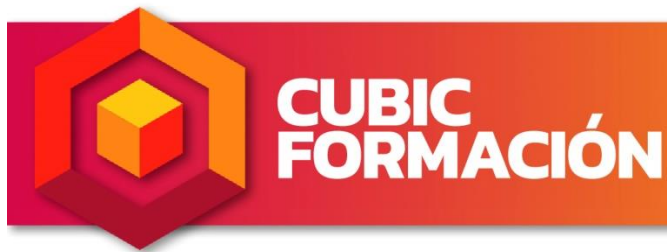
- Enfoque interactivo
- Salud y estrés
- Principales trastornos Psicofisiológicos
- Programa de Reducción de Estrés basado Mindfulness

UNIDAD DIDÁCTICA 9. TÉCNICAS COGNITIVAS Y DE AUTOCONTROL. UNA APROXIMACIÓN A LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

- Técnicas y procedimientos cognitivos y de autocontrol
- Solución de problemas
- Tratamiento de pensamientos obsesivos
- Pasos a seguir en la técnica de detención del pensamiento
- Afrontación de las experiencias estresantes
- Destrucción de hábitos
- Técnica de visualización cognitiva
- Reglas para crear visualizaciones efectivas para la autoestima
- Entrenamiento en habilidades sociales: asertividad

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PSICOTERAPIA Y MINDFULNESS. CONTROL EMOCIONAL

- El tratamiento: Psicoterapia
- El trabajo de las emociones en la psicoterapia
- Emociones básicas
 - Control emocional
- Aproximación a la Psicología positiva y terapia transpersonal
- Abordaje corporal de las emociones
- Mindfulness
- Mindfulness aplicado a psicoterapia



Si quieres información o inscribirte,
pincha aquí y déjanos tus datos
para que nos pongamos en contacto

www.cubicformacion.com

