



Técnico Profesional en Mindfulness



Working

Formación Integral S.L.

www.workingformacion.com

OBJETIVOS

Mindfulness o atención plena, es una práctica meditativa basada en el entrenamiento de la atención, por este motivo también se conoce la técnica de mindfulness como la técnica de la atención focalizada, ya que se centra en que aprendamos a focalizar nuestra atención para comprender qué es lo que ocurre en el interior de nuestra mente, para comprenderlo y controlarlo. Hoy en día, el ritmo de vida requiere que se encuentre un camino fácil y sencillo que nos guíe y nos ayude a recuperar nuestra calma interior, y nos enseñe el modo para que nuestras emociones no se apoderen de nuestro cuerpo y mente. Diversos estudios demuestran que la práctica continuada de mindfulness, reduce los niveles de estrés y ansiedad, aumentando la capacidad de atención y concentración, lo que permite controlar nuestro estado emocional.

CONTENIDOS

MÓDULO 1. MINDFULNESS

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 aplicado a psicoterapia

MODALIDAD

METODOLOGÍA

Online. Se entrega el material a través de nuestra plataforma virtual homologada. Contará con acceso a la misma las 24 horas al día los 365 días a la semana.

<http://cursosonline.workingformacion.com>

DURACIÓN

200 horas.

IMPARTIDO POR

Tutor experto en la materia. Contará con apoyo a través de nuestra plataforma en todo momento.

Al finalizar el curso se hará entrega de un
DIPLOMA HOMOLOGADO





Working

Formación Integral S.L.

Paseo Rosales 32, local 9 50008 Zaragoza
976 242 109 - info@workingformacion.com

www.workingformacion.com

