

Master profesional en mindfulness

Descripción Breve

Este Master Profesional en Mindfulness ofrece una formación especializada en la materia. La palabra mindfulness ha sido traducida al español como atención o consciencia plena. Mindfulness hace referencia al hecho de prestar atención de manera consciente, sintiendo en todo momento todos los pensamientos, sentimientos y el entorno que nos rodean, aceptándolo todo tal y como es, sin valorar ni juzgar todo lo que sentimos, observamos y pensamos. Este modo consciente y atento, permite al sujeto centrarse en el momento actual, aceptándolo tal y como es, sin dedicar esfuerzos inútiles a modificar o cambiar la situación vivida, llegando a tener mayor control sobre la mente. Con la realización de este Master Profesional en Mindfulness el alumno aprenderá las diferentes técnicas mindfulness así como los diferentes ámbitos de aplicación.

Temario

PARTE 1. TÉCNICO PROFESIONAL EN MINDFULNESS TEMA 1. LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES

1. Emoción y mindfulness
2. ¿Qué es una emoción?
3. - Clasificación de las emociones
4. Biología de la emoción
5. Gestión de las emociones
6. La utilidad de experimentar emociones. Funciones
7. - Funciones adaptativas
8. - Funciones sociales

9. - Funciones motivacionales
10. Teorías emocionales
11. Influencia de las emociones en el estado de salud

TEMA 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 EI
7. Abordaje de la IE
8. Técnicas para potenciar la Inteligencia Emocional
9. - Pensamientos positivos
10. - Imaginación/visualización
11. - Reestructuración cognitiva
12. - Resolución de problemas

TEMA 3. APTITUDES ESENCIALES PARA LA IE

1. Desarrollo y potenciación de la IE: aptitudes necesarias
2. Asertividad y empatía
3. - La asertividad
4. - Entrenamiento en asertividad
5. - Técnicas específicas para hacer frente a las críticas
6. - La empatía

7. Autoestima
8. - Formación de la autoestima
9. - Técnicas para mejorar la autoestima
10. El lenguaje emocional

TEMA 4. CONTROL DE EMOCIONES NEGATIVAS

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

TEMA 5. PERSONALIDAD Y EMOCIÓN

1. La personalidad
2. - Estructura de la personalidad
3. - Naturaleza de la personalidad
4. La importancia de la autoconciencia en la IE
5. Entendiendo nuestros sentimientos
6. - Energía emocional
7. Impulsividad emocional

TEMA 6. MINDFULNESS

1. El origen de Mindfulness
2. Mindfulness
3. - La Atención
4. Mindfulness y neurobiología

5. - Disposición afectiva con Mindfulness
6. Componentes de la atención o conciencia plena
7. Práctica de Mindfulness
8. - Práctica formal e informal

TEMA 7. LA RELAJACIÓN EN MINDFULNESS

1. La respiración en mindfulness
2. - Control de la respiración
3. Alcanzar un estado de calma: La relajación
4. - Técnicas utilizadas
5. La relajación progresiva
6. - Sesiones de relajación
7. Yoga y meditación: aprende a relajarte
8. Postura corporal: actitud durante la práctica

TEMA 8. EL ESTRÉS

1. El estrés
2. ¿Qué genera el estrés?
3. - Características de las situaciones estresantes
4. - El estímulo amenazante dispara el estrés
5. Tipos de estrés
6. Categorías en la que se clasifica el estrés
7. - Estrés como respuesta
8. - Estrés como estímulo
9. - Enfoque interactivo

10. Salud y estrés
11. - Principales trastornos Psicofisiológicos
12. Programa de Reducción de Estrés basado Mindfulness

TEMA 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
4. - Pasos a seguir en la técnica de detención del pensamiento
5. Afrontación de las experiencias estresantes
6. Destrucción de hábitos
7. Técnica de visualización cognitiva
8. - Reglas para crear visualizaciones efectivas para la autoestima
9. Entrenamiento en habilidades sociales: asertividad

TEMA 10. PSICOTERAPIA Y MINDFULNESS. CONTROL EMOCIONAL

1. El tratamiento: Psicoterapia
2. El trabajo de las emociones en la psicoterapia
3. - Emociones básicas
4. - Control emocional
5. Aproximación a la Psicología positiva y terapia transpersonal
6. Abordaje corporal de las emociones
7. Mindfulness
8. - Mindfulness aplicado a psicoterapia

PARTE 2. INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA A LA EMPRESA

MÓDULO I. INTRODUCCIÓN A LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

TEMA 1. INTRODUCCIÓN A LA INTELIGENCIA

1. Conceptos básicos relacionados con la inteligencia
2. Teorías de Inteligencia
3. Tipos de inteligencia
4. Evaluación de la inteligencia
5. Situación actual

TEMA 2. EMOCIÓN

1. Introducción
2. Sustratos biológicos de la emoción
3. Clasificación emocional
4. Gestión de las emociones

TEMA 3. INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Introducción
2. Componentes
3. Habilidades de Inteligencia Emocional
4. Relevancia e implicaciones de la Inteligencia Emocional

MÓDULO II. INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ÉXITO PERSONAL

TEMA 4. PERSONALIDAD, AUTOCONOCIMIENTO E INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Introducción

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

TEMA 5. HABILIDADES RELACIONADAS CON LA IE (I)

1. Asertividad y empatía
2. Autoestima
3. Habilidades de comunicación: el lenguaje emocional

TEMA 6. HABILIDADES RELACIONADAS CON LA IE (II)

1. Control del estrés y la ansiedad
2. Negociación y resolución de conflictos

TEMA 7. TÉCNICAS PARA AUMENTAR LA IE

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

MÓDULO III. INTELIGENCIA EMPRESARIAL Y GESTIÓN EMPRESARIAL

TEMA 8. IE Y VIDA LABORAL (I)

1. Introducción
2. Experiencia laboral y calidad de vida
3. Aplicación de la IE a la vida laboral
4. IE y éxito laboral

5. Establecer objetivos adecuados

TEMA 9. IE Y VIDA LABORAL (II)

1. Adquisición de habilidades: aprendizaje
2. Competitividad
3. El puesto de trabajo
4. Cultura laboral
5. Burnout laboral

TEMA 10. PNL E INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Introducción. ¿Qué es la Programación Neurolingüística?
2. Niveles de trabajo
3. Planificación

TEMA 11. DIRECCIÓN Y GESTIÓN EMPRESARIAL CON IE

1. Las organizaciones vistas desde el punto de vista de la IE
2. Ventajas del uso de la IE en la empresa
3. RR.HH. con IE
4. Gestión del tiempo
5. Gestión de equipos de trabajo
6. Gestión de reuniones

TEMA 12. HABILIDADES DIRECTIVAS

1. Introducción: el ambiente laboral
2. Comunicación
3. Creatividad
4. Motivación

5. Aprender a delegar

6. Toma de decisiones

TEMA 13. LIDERAZGO

1. Introducción

2. Liderazgo e Inteligencia Emocional

3. Formación de líderes eficaces

4. Gestión de uno mismo y de otros y orientación hacia el logro

5. Influencia

6. Empowerment

MÓDULO IV. INTELIGENCIA EMOCIONAL Y COMUNICACIÓN

TEMA 14. COMUNICACIÓN

1. Introducción

2. Elementos principales del proceso de comunicación

3. Niveles de la comunicación

4. Elementos que favorecen la comunicación

5. Elementos que dificultan la comunicación

TEMA 15. COMUNICACIÓN NO VERBAL

1. ¿Qué es la comunicación no verbal?

2. Componentes de la comunicación no verbal

3. El lenguaje corporal

TEMA 16. COMUNICACIÓN INTERPERSONAL EFECTIVA

1. Concepto

2. Conversación

3. Entrevista
4. Hablar en público
5. Comunicación en grupo

TEMA 17. COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

1. Introducción a la comunicación no violenta
2. Comunicación no violenta: dar paso a la compasión
3. Comunicación empática
4. Comunicación no violenta en los grupos
5. Observar sin enjuiciar
6. Cómo pedir y recibir
7. Expresar enfado y reconocimiento

TEMA 18. DINÁMICAS DE GRUPOS

1. La dinámica de grupos en la actualidad
2. Principios de cohesión
3. Técnicas de grupo. Definición
4. Técnicas de presentación
5. Técnicas de conocimiento y confianza
6. Técnicas para el estudio y trabajo de temas
7. Técnicas de creatividad
8. Técnicas de evaluación y feedback

PARTE 3. INTELIGENCIA EMOCIONAL Y CONTROL DEL ESTRÉS LABORAL

MÓDULO 1: INTELIGENCIA Y EMOCIONES

TEMA 1. LA INTELIGENCIA

1. La Inteligencia
2. Inteligencia Interpersonal
3. Inteligencia Intrapersonal
4. Breve Historia de la medición de la Inteligencia
5. Orígenes de los test de Inteligencia
6. Aportaciones de los test de Inteligencia

TEMA 2. LAS EMOCIONES

1. Las emociones
2. La Pasión y la Razón

MÓDULO 2: INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA AL ENTORNO LABORAL

TEMA 3. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

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

TEMA 4. EL LIDERAZGO

1. Liderazgo
2. Enfoques en la teoría del liderazgo
3. Estilos de liderazgo
4. El papel del líder

5. El líder como coach. Utilizando la Inteligencia Emocional

TEMA 5. LOS EQUIPOS DE TRABAJO EN LAS ORGANIZACIONES ACTUALES

1. La Importancia de los equipos en las organizaciones actuales
2. Modelos explicativos de la eficacia de los equipos
3. Composición de equipos, recursos y tareas
4. Los procesos en los equipos

TEMA 6. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS EQUIPOS DE TRABAJO

1. La Inteligencia Emocional en los equipos de trabajo
2. Programas de Desarrollo de Inteligencia Emocional

TEMA 7. TÉCNICAS PARA MEJORAR EL FUNCIONAMIENTO DE UN EQUIPO

1. Programa de entrenamiento
2. Técnicas de desarrollo en equipo

MÓDULO 3: ESTRÉS, ANSIEDAD Y HABILIDADES SOCIALES

TEMA 8. EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LAS HABILIDADES SOCIALES

1. Introducción. Antecedentes históricos del estrés
2. Conceptos Básicos
3. Desencadenantes y causas del estrés
4. Tipos de estrés
5. Síntomas del estrés
6. Consecuencias del estrés

TEMA 9. EL ESTRÉS LABORAL

1. Introducción
2. Concepto y Modelos Teóricos del estrés laboral
3. Desarrollo del Estrés Laboral
4. Tipos de estrés Laboral
5. Causas del Estrés Laboral
6. Síntomas del estrés laboral
7. Consecuencias del Estrés Laboral

TEMA 10. EL BURNOUT

1. ¿Qué es el Burnout?
2. Tipos de Burnout
3. Fases del Burnout
4. Causas del Burnout
5. Síntomas del Burnout
6. Consecuencias del Burnout
7. Relaciones entre Estrés y Burnout

TEMA 11. PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL

1. Medidas de prevención e intervención
2. Técnicas para la prevención del estrés
3. Intervención en situaciones de crisis

MÓDULO 4: LA AUTOESTIMA