INSTITUTO EUROPEO DE EDUCACIÓN

MÁSTER EN MINDFULNESS + MÁSTER EN PSICOLOGÍA HOLÍSTICA

CON CERTIFICACIÓN UNIVERSITARIA INTERNACIONAL + RECONOCIMIENTO DE 60 ECTS Y PRÁCTICAS GARANTIZADAS

EDUA020

www.ieeducacion.com



Certificación universitaria internacional

Escuela asociada a:

DESTINATARIOS

El **Máster en Mindfulness + Máster en Psicología Holística** está dirigido a todas aquellas personas que están interesadas en el ámbito de la meditación, la relajación y la psicología. Esta doble titulación permite que el alumno aprenda las principales técnicas cognitivas y de autocontrol, herramientas que influyen directamente en la autorregulación de las emociones. Por otro lado, el contenido también repasa todos los tratamientos psicoterapéuticos basados en el mindfulness, estrechamente relacionados con la psicología positiva y la terapia transpersonal. Además, la formación también permite que el estudiante se introduzca en el ámbito de la psicología, estudiando así la psicología Gestalt, la hipnosis, la psicología sistemática y otras técnicas como el coaching o la narrativa terapéutica. A lo largo del curso, el alumno también adquirirá conocimientos relacionados con otras ramas de esta disciplina, como pueden ser el Reiki Ho, la técnica de medicina tradicional china o el tratamiento con EDMR.

MODALIDAD

Puedes elegir entre:

• **A DISTANCIA:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu domicilio el pack formativo que consta de los manuales de estudio y del cuaderno de ejercicios.

• **ON LINE:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu correo electrónico las claves de acceso a nuestro Campus Virtual donde encontrarás todo el material de estudio.

En ambas modalidades el alumno recibirá acceso a un **CURSO INICIAL** donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información sobre Grupo Inenka Formación. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

Incluye **PRÁCTICAS GARANTIZADAS** en empresas. Mediante este proceso se suman las habilidades prácticas a los conceptos teóricos adquiridos en el curso. Las prácticas serán presenciales, de 3 meses aproximadamente, en una empresa cercana al domicilio del alumno.

DURACIÓN

La duración del curso es de 1500h, reconocidas con 60 ECTS.

IMPORTE

Importe Original: ~~3760€~~

Importe Actual: 1880€

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el "MÁSTER EN MINDFULNESS + MÁSTER EN PSICOLOGÍA HOLISTICA", del INSTITUTO EUROPEO DE EDUCACIÓN, avalado por nuestra condición de socios de la CECAP, máxima institución española en formación y de calidad.

Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez de los contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

Junto al diploma, el alumno recibirá un Carné Acreditativo de la formación firmado y sellado por la escuela, válido para demostrar los contenidos adquiridos.

Además, el alumno recibirá una Certificación Universitaria Internacional de la Universidad Católica de Cuyo-DQ con un reconocimiento de 60 ECTS.

CONTENIDO FORMATIVO

PARTE 1. MINDFULNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES

1. Emoción y mindfulness
2. ¿Qué es una emoción?
    - Clasificación de las emociones
3. Biología de la emoción
4. Gestión de las emociones
5. La utilidad de experimentar emociones. Funciones
    - Funciones adaptativas
    - Funciones sociales
    - Funciones motivacionales
6. Teorías emocionales
7. Influencia de las emociones en el estado de salud

UNIDAD DIDÁCTICA 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
    - Pensamientos positivos
    - Imaginación/visualización
    - Reestructuración cognitiva
    - Resolución de problemas

UNIDAD DIDÁCTICA 3. APTITUDES ESENCIALES PARA LA IE

1. Desarrollo y potenciación de la IE: aptitudes necesarias
2. Asertividad y empatía
    - La asertividad
    - Entrenamiento en asertividad
    - Técnicas específicas para hacer frente a las críticas
    - La empatía
3. Autoestima
    - Formación de la autoestima
    - Técnicas para mejorar la autoestima
4. El lenguaje emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CONTROL DE EMOCIONES NEGATIVAS

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

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PERSONALIDAD Y EMOCIÓN

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

UNIDAD DIDÁCTICA 6. MINDFULNESS

1. El origen de Mindfulness
2. Mindfulness
    - La Atención
3. Mindfulness y neurobiología
    - Disposición afectiva con Mindfulness
4. Componentes de la atención o conciencia plena
5. Práctica de Mindfulness
    - Práctica formal e informal

UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA RELAJACIÓN EN MINDFULNESS

1. La respiración en mindfulness
    - Control de la respiración
2. Alcanzar un estado de calma: La relajación
    - Técnicas utilizadas
3. La relajación progresiva
    - 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?
    - Características de las situaciones estresantes
    - El estímulo amenazante dispara el estrés
3. Tipos de estrés
4. Categorías en la que se clasifica el estrés
    - Estrés como respuesta
    - Estrés como estímulo
    - Enfoque interactivo
5. Salud y estrés
    - Principales trastornos Psicofisiológicos
6. Programa de Reducción de Estrés basado Mindfulness

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

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PSICOTERAPIA Y MINDFULNESS. CONTROL EMOCIONAL

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

PARTE 2. PISICOLOGÍA HOLÍSTICA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA

1. Concepto de psicología
    - Orígenes de la psicología actual
    - Perspectivas teóricas del s. XIX y s. XX
2. Nociones básicas de psicología
3. Personalidad y teorías de la personalidad
4. Formas de la conducta y de la conciencia
5. Mecanismos de defensa de la personalidad
6. Psicología holística como alternativa a la psicoterapia

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PSICOLOGÍA GESTALT

1. Psicología cognitiva y conexionismo
2. Organización perceptual
    - Importancia de la pregnancia en la percepción
3. Percepción. Concepto perceptual
4. Introducción a la terapia gestáltica
    - Técnicas centradas en el presente
    - Técnicas expresivas
    - Técnicas supresivas
    - Técnicas de integración
    - Estrategia de trabajo directo e indirecto
    - Trabajo con los sueños
5. Revisión de la terapia Gestalt
6. Relación y proceso terapéutico

UNIDAD DIDÁCTICA 3. COUNSELING

1. Introducción al Counseling
2. Teorías del counseling
3. El papel del counselor
4. El counseling psicodinámico
    - Transferencia y contratransferencia
    - Habilidades del Counseling psicodinámico
    - Enfoque psicodinámico de Adler
5. Teorías del enfoque humanista
6. Análisis transaccional
    - Transacciones entre estados
    - Guiones de vida
7. Trabajo en grupo y dinámicas de grupo
    - Criterios de elección de la técnica adecuada
    - Principales dinámicas de grupo

UNIDAD DIDÁCTICA 4. COACHING

1. Concepto de coaching. Influencias y corrientes actuales
    - Influencias del coaching
    - Diferencias con otras metodologías
2. Importancia del coaching
    - Tipos de coaching
    - Beneficios del proceso de coaching
3. Conceptos y aspectos fundamentales
4. El papel de coach
5. La figura del coachee
6. Proceso de coaching. Fases y técnicas
    - Fases del proceso de coaching
    - Importancia de la sesión inicial de coaching
    - Técnicas del proceso de coaching
7. Proceso de cambio

UNIDAD DIDÁCTICA 5. MINDFULNESS

1. Concepto de mindfulness. Orígenes del mindfulness
2. Importancia de las emociones en mindfulness
3. Aptitudes esenciales
    - Asertividad
    - Empatía
    - Autoestima
    - Lenguaje emocional
4. Control de emociones negativas
5. La relajación en mindfulness
    - Postura corporal. Actitud durante la práctica
    - Técnicas utilizadas
    - Sesiones de relajación
6. Estrés y mindfulness
    - Tipos de estrés
    - Programa de reducción de estrés basado en mindfulness

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

1. Introducción. Concepto y objetivos
    - Principios de funcionamiento
2. Elementos básicos de PNL
3. Sistemas representacionales
4. Metamodelos y metaprogramas
    - Metamodelo del lenguaje
    - Metaprogramas
5. Estrategias empleadas en PNL
    - Estrategias de cambio
    - Estrategias de negociación
6. Aplicaciones de PNL

UNIDAD DIDÁCTICA 7. HIPNOSIS

1. Concepto de hipnosis
2. Teorías de la hipnosis y el estado hipnótico
3. Práctica de la hipnosis
    - La personalidad del sujeto hipnotizado
4. Técnicas de hipnosis
    - Principales técnicas de hipnosis
5. Aplicaciones clínicas de la hipnosis

UNIDAD DIDÁCTICA 8. PSICOLOGÍA SISTÉMICA. CONSTELACIONES FAMILIARES

1. Introducción a la teoría de sistemas y al pensamiento sistémico
2. Enfoque de las constelaciones familiares
3. Sentimientos y necesidades básicas
4. Comprensión teórica de los procesos sistémicos
5. Procedimiento cliente-constelador
6. Teoría de la comunicación
7. Habilidades básicas de intervención
    - Grado de participación del grupo

UNIDAD DIDÁCTICA 9. NARRATIVA TERAPÉUTICA

1. El poder de las palabras
2. Organización de la narrativa terapéutica
3. Herramientas de la narrativa terapéutica: foco, lupa y microscopio
    - Metáforas
    - Escritura del yo
    - La historia latente o dominadora
    - El viaje del héroe
4. El valor del relato en la resolución de conflictos
5. Narrativa y creatividad
6. Lectoterapia, cineterapia y escritura

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

1. Introducción a la psicología transpersonal. Influencias teóricas
2. La psicoterapia transpersonal-integral
3. Descripción de los estados internos
    - Emocional-corporal
    - Imágenes mentales
    - El poder de la respiración
4. Evolución de la conciencia humana. Dinámica espiral

UNIDAD DIDÁCTICA 11. OTRAS APROXIMACIONES

1. Influencia del Reiki
    - Estructura del Reiki Ho
2. Medicina tradicional china
    - Teoría del Ying-Yang
    - Teoría de los cinco movimientos o elementos
    - Teoría de los órganos Zang-Fu
3. Flores de Bach
    - Preparación de las Flores de Bach
    - Beneficios y contraindicaciones
4. Cromoterapia
    - Fundamentos teóricos
    - Aplicaciones terapéuticas
5. Homeopatía
    - Origen de los productos homeopáticos
    - Preparación y receta de los productos
6. EMD