DOBLE TITULACIÓN

MÁSTER EN FORMADOR DE FORMADORES
- ESPECIALIDAD EN PROFESORES DE COCINA -
+
MÁSTER EXPERTO EN COACHING NUTRICIONAL

DAS046
- DIPLOMA AUTENTIFICADO POR NOTARIO EUROPEO -



MÁSTER EN FORMADOR DE FORMADORES - ESPECIALIDAD EN PROFESORES DE COCINA - + MÁSTER EXPERTO EN COACHING NUTRICIONAL

DESTINATARIOS

Esta doble titulación está dirigida a empresarios, directivos, emprendedores, trabajadores, estudiantes y cualquier persona que pretenda adquirir los conocimientos necesarios en relación con este ámbito profesional.

Permite conocer la estructura de la formación profesional, la planificación de la formación, la evaluación del plan de formación, la introducción a la gastronomía, las cocinas del mundo, los establecimientos de restauración, las técnicas culinarias, la sostenibilidad en la cocina y el coaching nutricional, entre otros aspectos relacionados. Además, al final de cada unidad didáctica el alumno/a encontrará ejercicios de autoevaluación que le permitirá hacer un seguimiento de los conocimientos adquiridos a lo largo del curso de forma autónoma.

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 Esneca Formación. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

FICHA TÉCNICA

CARGA HORARIA
600H

MODALIDAD
A DISTANCIA / ONLINE
*Ambas modalidades incluyen módulos con clases en directo.

CURSO INICIAL
ONLINE

TUTORÍAS
PERSONALIZADAS

IDIOMA
ESPAÑOL

DURACIÓN
HASTA UN AÑO
*Prorrogable

IMPORTE

VALOR ORIGINAL: ~~2380 €~~
VALOR ACTUAL: 595 €

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el " **MÁSTER EN FORMADOR DE FORMADORES - ESPECIALIDAD EN PROFESORES DE COCINA - + MÁSTER EXPERTO EN COACHING NUTRICIONAL**", de la ESCUELA EUROPEA DES ARTS, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP y AEC, máximas instituciones españolas en formación y de calidad.

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

CONTENIDO FORMATIVO

PARTE 1

FORMADOR DE FORMADORES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL

1. Sistema Nacional de las Cualificaciones: Catálogo Nacional de Cualificaciones y formación modular, niveles de cualificación
2. Subsistema de Formación Profesional Reglada: Programas de Cualificación Profesional Inicial y Ciclos Formativos: características, destinatarios y duración
3. Subsistema de la Formación Profesional para el Empleo: características y destinatarios. Formación de demanda y de oferta: Características
4. Programas Formativos: estructura del programa
5. Proyectos Formativos en la formación en alternancia con el empleo: estructura y características

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ELABORACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE UNA ACCIÓN FORMATIVA EN FORMACIÓN PARA EL EMPLEO

1. La formación por competencias
2. Características generales de la programación de acciones formativas
3. Los objetivos: definición, funciones, clasificación, formulación y normas de redacción
4. Los contenidos Formativos: conceptuales, procedimentales y actitudinales. Normas de redacción. Funciones. Relación con los objetivos y la modalidad de formación
5. Secuenciación. Actualización y aplicabilidad
6. Las actividades: tipología, estructura, criterios de redacción y relación con los contenidos. Dinámicas de trabajo en grupo
7. Metodología: Métodos y técnicas didácticas
8. Características metodológicas de las modalidades de impartición de los Certificados de Profesionalidad
9. Recursos pedagógicos. Relación de recursos, instalaciones, bibliografía, anexos: características y descripción
10. Criterios de Evaluación: tipos, momento, instrumentos, ponderaciones
11. Observaciones para la revisión, actualización y mejora de la programación

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ELABORACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN TEMPORALIZADA DE LA ACCIÓN FORMATIVA

1. La temporalización diaria
2. Secuenciación de Contenidos y Concreción de Actividades
3. Elaboración de la Guía para las acciones formativas, para la modalidad de impartición formación en línea

UNIDAD DIDÁCTICA 4. DISEÑO Y ELABORACIÓN DE MATERIAL DIDÁCTICO IMPRESO

1. Finalidad didáctica y criterios de selección de los materiales impresos
2. Características del diseño gráfico
3. Elementos de un guion didáctico

4. Selección de materiales didácticos impresos en función de los objetivos a conseguir, respetando la normativa sobre propiedad intelectual
5. Aplicación de medidas de prevención de riesgos laborales y protección medioambiental en el diseño y elaboración de material didáctico impreso

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PLANIFICACIÓN DE LA FORMACIÓN

1. ¿Por qué surgen las necesidades de formación?
2. Contenidos generales de un plan de formación
3. Recursos para la implantación de los planes de formación
4. Nuevos enfoques de la formación
5. Desarrollo continuo de la formación
6. Recursos materiales para la formación
7. Métodos, sistemas formativos y gestión de la planificación operativa

UNIDAD DIDÁCTICA 6. DISEÑO DE PROGRAMAS FORMATIVOS

1. Contextualizados
2. Diseño formativo y desempeño

UNIDAD DIDÁCTICA 7. EVALUACIÓN DEL PLAN DE FORMACIÓN

1. El proceso de evaluación
2. Evaluación de los efectos

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EVALUACIÓN EN FORMACIÓN PARA EL EMPLEO APLICADA A DISTINTAS MODALIDADES DE IMPARTICIÓN

1. La evaluación del aprendizaje
2. La evaluación por competencias

UNIDAD DIDÁCTICA 9. ANÁLISIS DEL PERFIL PROFESIONAL

1. El Perfil Profesional
2. El contexto sociolaboral
3. Itinerarios formativos y profesionales

UNIDAD DIDÁCTICA 10. CALIDAD DE LAS ACCIONES FORMATIVAS. INNOVACIÓN Y ACTUALIZACIÓN DOCENTE

1. Procesos y mecanismos de evaluación de la calidad formativa
2. Realización de propuestas de los docentes para la mejora para la acción formativa
3. Centros de Referencia Nacional
4. Perfeccionamiento y actualización técnico-pedagógica de los formadores: Planes de perfeccionamiento técnico
5. Centros Integrados de Formación Profesional
6. Programas Europeos e iniciativas comunitarias

UNIDAD DIDÁCTICA 11. LA FORMACIÓN E-LEARNING

1. El aprendizaje autónomo a través de un Campus Virtual
2. El/La Formador/a-Tutor/a E-learning
3. Las acciones tutoriales E-learning
4. Supervisión y seguimiento del aprendizaje individualizado
5. Recursos didácticos y soportes multimedia

UNIDAD DIDÁCTICA 12. EL PAPEL DEL TELEFORMADOR/A

1. Introducción
2. Funciones del formador

PARTE 2

COCINA

INTRODUCCIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA GASTRONOMÍA

1. Conceptos y definiciones
2. Historia de la gastronomía
   -Prehistoria
   -Grandes civilizaciones
   -Edad Media
   -Edad Moderna
   -Edad Contemporánea

Resumen
Autoevaluación

UNIDAD DIDÁCTICA 2. COCINAS DEL MUNDO

1. Europa
   -Países mediterráneos
   -Europa central
   -Islas británicas
   -Países nórdicos
2. Asia
   -Asia oriental
   -Asia mediterránea
   -Asia central
3. América
   -Norteamérica
   -Centroamérica
   -Sudamérica
4. África
   -África occidental
   -África central
   -África del norte

Resumen
Autoevaluación

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENFERMEDADES Y REACCIONES ADVERSAS A LOS ALIMENTOS

1. Enfermedades transmitidas por los alimentos
2. Alergias, intolerancias y sensibilidades alimentarias
   -Alergias alimentarias
      · Tipos de alérgenos
   -Intolerancias alimentarias
   -Sensibilidades alimentarias

Resumen
Autoevaluación

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CONTROL DE CALIDAD

1. ¿Qué es la calidad?

2. Sistemas de control de calidad
   -Sistema APPCC
3. Documentos para el control de calidad

Resumen
Autoevaluación

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRÁCTICAS ALIMENTARIAS SEGURAS

1. Codex alimentarius
2. Peligros y riesgos alimentarios
   -Evaluación de riesgos
3. Seguridad alimentaria
   -Cadena alimentaria y plan de trazabilidad
4. Higiene
   -Higiene alimentaria
      · Manipulación de alimentos
   -Higiene personal
   -Higiene en las instalaciones
      · Procesos de limpieza
      · Limpieza de útiles, equipos y superficies

Resumen
Autoevaluación

UNIDAD DIDÁCTICA 6. UTILLAJE DE COCINA

1. ¿Qué es el utillaje de cocina?
2. Utensilios básicos
   -Útiles para el manejo y el servicio de las elaboraciones
   -Útiles de mezcla, batido, colado y extensión
   -Útiles para el corte
      · Set de cuchillos, tabla de corte y afilador
      · Tijeras
      · Rallador, pelador y mandolina
      · Otros útiles de corte y troceado
   -Útiles para la medición de peso, temperatura y tiempo
      · Balanza y báscula
      · Cuchara medidora
      · Medidor de líquidos
      · Termómetro y temporizador
   -Útiles para dar forma y decorar
   -Otros útiles básicos
3. Batería de cocina
   -Olla
      · Olla a presión
   -Cacerola
      · Cazo, pote y rondón
      · Cazuela de barro
   -Braseadora
   -Sartén
      · Paellera
      · *Wok*
   -Cubeta GN
4. Vajilla, cubertería y cristalería

Resumen
Autoevaluación

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ELECTRODOMÉSTICOS Y EQUIPOS

1. Ubicación y selección de los equipos
2. Generadores de calor
   -Campana extractora
   -Fogones y placas
   -Horno
   -Microondas
   -Cocedero de vapor
   -Vaporera
   -Cocedero de pasta
   -Freidora
   -Baño maría
   -Roner
   -Plancha y parrilla
   -Salamandra
   -Marmita
   -Sartén abatible
   -Carro caliente, mesa caliente y calientaplatos
3. Generadores de frío
   -Cámara frigorífica y mesa refrigeradora
   -Congelador
   -Abatidor
   -Máquina de hielo
   -Heladera
4. Maquinaria auxiliar
   -Batidora
   -Thermomix
   -Túrmix y vaso americano
   -Picadora
   -Ralladora y moledora
   -Exprimidor y licuadora
   -Envasadora al vacío
   -Peladora de patatas
   -Cortadora
   -Máquina de pasta
   -Amasadora
   -Fermentadora
   -Deshidratador
   -Clarimax
   -Gastrovac
   -Impresora de alimentos
   -Refractómetro
   -Germinador
   -Cafetera

Resumen
Autoevaluación

UNIDAD DIDÁCTICA 8. ESTABLECIMIENTOS DE RESTAURACIÓN

1. Instalaciones

2. Distribución por zonas
   -Zonas anexas
      · Zona de entrada y recepción de materias primas
      · Zona de almacén y de conservación de los alimentos
      · Zona de lavado
      · Zona de residuos
      · Espacios para el personal
   -Cocina
      · Zona de preelaboraciones y zona de cocinado
      · Zona de pastelería
      · Zona de acabados
   -Comedor

Resumen
Autoevaluación

UNIDAD DIDÁCTICA 9. CONSERVACIÓN Y REGENERACIÓN DE ALIMENTOS

1. Platos preelaborados
2. Conservación de los alimentos
   -Métodos de conservación
3. Regeneración de los alimentos
   -Métodos de regeneración
4. Gamas de alimentos

Resumen
Autoevaluación

UNIDAD DIDÁCTICA 10. TÉCNICAS CULINARIAS

1. ¿Qué son las técnicas culinarias?
2. Técnicas culinarias de cocción
   -Hervido
      · Líquido frío
      · Líquido caliente
   -Vapor
   -Asado
   -Fritura
   -Escalfado o pochado
   -Rehogado
   -Confitado
   -Blanqueado
   -Escaldado
   -Gratinado
   -Salteado
   -Glaseado
   -Estofado
   -Braseado
   -Vacío
   -Guisado
3. Técnicas culinarias avanzadas
   -Nitrógeno líquido
   -Liofilización
   -Esferificación
   -Gelificación
   -Espumas y aires
   -Deconstrucción

Resumen
Autoevaluación
Solucionario

UNIDAD DIDÁCTICA 11. ELABORACIONES BÁSICAS

1. ¿Qué es una elaboración culinaria básica?
2. Tipos de elaboraciones básicas
   -Fondos básicos
      · Fondos blancos y oscuros
      · Extractos o glasés
      · Consomés
      · Gelatinas
   -Fondos complementarios
      · Ligazones
      · Marinadas
   -Sopas y cremas
   -Salsas y emulsiones
   -Guarniciones

Resumen
Autoevaluación

UNIDAD DIDÁCTICA 12. MATERIAS PRIMAS DE ORIGEN VEGETAL

1. Vegetales
   -Hortalizas
      · Tipos de hortalizas
      · Limpieza y conservación
      · Tipos de corte
      · Consejos para su cocinado y consumo
   -Legumbres
      · Tipos de legumbres
      · Limpieza y conservación
      · Consejos para su cocinado y consumo
2. Cereales y derivados
   -Tipos de cereales
   -Limpieza y conservación
   -Consejos para su cocinado y consumo
3. Frutas
   -Tipos de frutas
   -Limpieza y conservación
   -Consejos para su cocinado y consumo
4. Frutos secos
   -Tipos de frutos secos
   -Limpieza y conservación
   -Consejos para su cocinado y consumo
5. Hongos
   -Tipos de hongos
   -Limpieza y conservación
   -Consejos para su cocinado y consuno

Resumen
Autoevaluación

UNIDAD DIDÁCTICA 13. MATERIAS PRIMAS DE ORIGEN ANIMAL

1. Lácteos
   -Tipos de lácteos, conservación y consejos para su cocinado y consumo
      · Leche
      · Nata
      · Mantequilla y margarina
      · Yogur
      · Queso
2. Huevos
   -Tipos de huevos, limpieza y conservación
   -Consejos para su cocinado y consumo
3. Carnes y aves
   -Tipos de carnes
   -Limpieza, cortes, conservación y aplicaciones
      · Carne de vacuno
      · Carne de porcino
      · Carne de ovino
      · Carne aviar
      · Consejos para su cocinado y consumo
4. Pescados
   -Tipos de pescados
   -Limpieza, cortes y conservación
   -Consejos para su cocinado y consumo
5. Mariscos
   -Tipos de mariscos
   -Limpieza y conservación
   -Consejos para su cocinado y consumo
6. Algas

Resumen
Autoevaluación

UNIDAD DIDÁCTICA 14. CONDIMENTOS Y ADITIVOS

1. Condimentos y especias
   -Tipos de condimentos y especias
      · Hierbas aromáticas
      · Especias
      · Brotes, germinados y flores
      · Aderezos y condimentos
   -Aditivos
      · Tipos de aditivos

Resumen
Autoevaluación

UNIDAD DIDÁCTICA 15. PRODUCCIÓN EN COCINA

1. Proceso de producción
2. Documentos de utilidad
   -Receta
   -Ficha técnica
   -Ficha de rendimiento
   -Ficha de fabricación
   -Escandallo
3. *Mise en place*

Resumen
Autoevaluación

UNIDAD DIDÁCTICA 16. SOSTENIBILIDAD EN LA COCINA

1. Gastronomía sostenible
2. Cocina de aprovechamiento

Resumen
Autoevaluación

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA

PARTE 3

COACHING NUTRICIONAL

INTRODUCCIÓN

BASES DEL COACHING

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE COACHING

1. Origen etimológico
2. Definiciones

UNIDAD DIDÁCTICA 2. HISTORIA DEL COACHING

1. Orígenes filosóficos y psicológicos del *coaching*
   -Época clásica
   -Edad Media
   -Edad Moderna
2. *Coaching* en la actualidad

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DIFERENCIAS ENTRE EL COACHING Y OTRAS DISCIPLINAS

1. *Mentoring* vs. c*oaching*
2. Consultoría vs. c*oaching*
3. Asesoría vs. c*oaching*
4. Terapia vs. c*oaching*

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 2. FUNDAMENTOS DEL COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 1. TIPOLOGÍAS DE COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ÁMBITOS DE ACTUACIÓN

1. Ámbito personal o *life coaching*
2. Ámbito organizacional

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MODELOS TEÓRICOS

1. Modelo psicodinámico
2. Modelo cognitivo-conductual
3. Modelo sistémico

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CORRIENTES PROFESIONALES

1. Corriente norteamericana: coaching pragmático
2. Corriente sudamericana: coaching ontológico
3. Corriente europea: coaching humanista

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 3. FIGURA DEL COACH

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUIÉN ES EL COACH?

1. Competencias del *coach*
2. Errores del *coach*

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CÓDIGO ÉTICO DEL COACHING

1. International Coach Federation
   -Normativa del código deontológico
   -Compromiso ético
2. Asociación Española de Coaching
   -Filosofía del *coaching*
   -Estándares de conducta ética
   -Compromiso ético

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 4. FIGURA DEL COACHEE

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUIÉN ES EL COACHEE?

1. Perfil del *coachee*
2. Aspectos sociales y cognitivos del *coachee*

UNIDAD DIDÁCTICA 2. COACHABILITY

1. Catalizadores de avances
2. Catalizadores paralizantes

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PROCESO DE CAMBIO

1. Modelo de cambio transteórico

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 5. PROCESO Y SESIONES DE COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PROCESO DE COACHING

1. Fase I: establecimiento de la relación de *coaching*
   -Aspectos formales
2. Fase II: diseño del proceso de *coaching*
   -Análisis de la situación actual
   -Selección de objetivos
   -Planificación de la acción
3. Fase III: ciclo de *coaching*
4. Fase IV: evaluación y seguimiento de *coaching*

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SESIONES DE COACHING

1. Fases de las sesiones de *coaching*

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TÉCNICAS ESTRUCTURALES DE COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FIN DEL PROCESO DE COACHING

1. Derivar un *coachee* a psicoterapia

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 6. HERRAMIENTAS Y TÉCNICAS DE COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 1. HERRAMIENTAS BÁSICAS DEL COACHING

1. Observación
2. *Rapport*
3. Escucha activa
4. Preguntas poderosas

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TÉCNICAS DE COACHING

1. Identificación de las necesidades
2. Determinación del plan de acción

Resumen
Autoevaluación

FUNDAMENTOS DE LA NUTRICIÓN

MÓDULO 7. CONCEPTOS Y DEFINICIONES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BROMATOLOGÍA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

1. Alimentación, alimentos y raciones
2. Nutrición y nutrientes
3. ¿Cuál es la relación entre la alimentación y la nutrición?

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DIETÉTICA, DIETA Y DIETISTA-NUTRICIONISTA

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SALUD Y ENFERMEDAD

Resumen
Autoevaluación

SOLUCIONARIO

MÓDULO 8. CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE LOS NUTRIENTES

1. Macronutrientes
   -Hidratos de carbono o glúcidos
   -Lípidos
   -Proteínas
   -Agua
2. Micronutrientes
   -Vitaminas
   -Minerales

UNIDAD DIDÁCTICA 3. GRUPOS DE ALIMENTOS

1. Pirámide de la alimentación saludable
2. Rueda de los alimentos
3. Plato para Comer Saludable

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 9. APARATO DIGESTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEFINICIÓN Y GENERALIDADES

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL APARATO DIGESTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DIGESTIÓN

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 10. NECESIDADES NUTRICIONALES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA BIOQUÍMICA

1. Enlaces covalentes
   -Clasificación de los enlaces covalentes
2. Enlaces de hidrógeno o puente de hidrógeno
3. Fuerzas hidrofóbicas
4. Transformaciones celulares de los macronutrientes
   -Hidratos de carbono o azúcares
   -Lípidos o grasas
   -Proteínas
5. ATP o adenosín trifosfato

UNIDAD DIDÁCTICA 2. METABOLISMO

1. Rutas metabólicas

UNIDAD DIDÁCTICA 3. UNIDADES DE MEDIDA DE LA ENERGÍA

UNIDAD DIDÁCTICA 4. VALOR CALÓRICO DE LOS ALIMENTOS

1. Valor nutritivo y valor energético de los alimentos
2. Medición del valor energético/calórico de los alimentos
   -Medición directa
   -Medición indirecta
   -Métodos teóricos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. NECESIDADES ENERGÉTICAS DE UN INDIVIDUO SANO

1. Gasto energético en reposo (GER)
2. Gasto energético total (GET)
3. Consejos para acelerar el metabolismo basal

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 11. LA DIETA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTUALIZACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 2. DIETA EQUILIBRADA

1. Elaboración de una dieta equilibrada

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MITOS EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Resumen
Autoevaluación

APLICACIÓN DEL COACHING A LA NUTRICIÓN

MÓDULO 12. COACHING NUTRICIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL COACHING NUTRICIONAL?

1. Objetivos del *coaching* nutricional
2. Modelo tradicional de salud vs. coaching nutricional
3. Eficacia del *coaching* nutricional
   -Hábitos dietéticos
   -Obesidad
   -Actividad física

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ROL DEL COACH NUTRICIONAL

1. Habilidades comunicativas
2. Herramientas del *coach* nutricional

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 13. TÉCNICAS BÁSICAS DEL COACHING NUTRICIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEFINICIÓN DEL OBJETIVO

1. Método SMART

UNIDAD DIDÁCTICA 2. GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

1. Inteligencia emocional según Daniel Goleman

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA (PNL)

1. Metamodelo de Richard Bandler y John Grinder

UNIDAD DIDÁCTICA 4. MINDFULNESS

1. *Mindful eating*

UNIDAD DIDÁCTICA 5. MEJORA DE LA AUTOESTIMA

1. Autoestima sana

UNIDAD DIDÁCTICA 6. MOTIVACIÓN Y NUEVOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 14. MODELOS DE APLICACIÓN Y HERRAMIENTAS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MODELOS DE APLICACIÓN

1. GROW
2. OUTCOMES
3. ACHIEVE

UNIDAD DIDÁCTICA 2. HERRAMIENTAS

1. Rueda de la vida
2. Árbol de los logros
3. Reencuadre

Resumen

Autoevaluación

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA