



PROGRAMA FORMATIVO

Curso en Técnicas de Relajación y Respiración

Curso en Técnicas de Relajación y Respiración

Duración: 200 horas

Precio: 260 € *

Modalidad: Online

* Materiales didácticos, titulación y gastos de envío incluidos.



Titulación Expedida por
EUROINNOVA BUSINESS
SCHOOL y Avalada por la
Escuela Superior de
Cualificaciones Profesionales

Descripción

Si le interesan los aspectos relacionados con las técnicas de relajación y respiración para la reducción de estrés u otros trastornos este es su momento, con el Curso de Experto en Técnicas de Relajación y Respiración podrá adquirir los conocimientos necesarios para realizar esta función de la mejor manera posible. Hoy en día el conocimiento de técnicas que ayuden a mejorar la calidad de vida y algunos trastornos que nos hacen más difícil la vida cotidiana ha cobrado mucha importancia. Por ello realizando este Curso de Experto en Técnicas de Relajación y Respiración conocerá los factores esenciales de este fenómeno para desenvolverse profesionalmente en este entorno.

A quién va dirigido

El Curso de Experto en Técnicas de Relajación y Respiración esta dirigido a todos aquellos profesionales relacionados con este entorno que quieran seguir formándose en la materia, así como cualquier persona interesada en este ámbito que desee adquirir conocimientos sobre las técnicas de relajación y respiración.

Objetivos

- Adquirir las técnicas de relajación y respiración como procedimiento para el control de la activación.
- Conocer la relajación progresiva.
- Aplicar el entrenamiento de autógeno.
- Adquirir las técnicas de control de la respiración.

Para que te prepara

Este Curso de Experto en Técnicas de Relajación y Respiración le prepara para conocer a fondo el entorno de las diferentes formas de relajación y respiración, prestando atención a los métodos de aplicación existentes para cada caso y adquiriendo las pautas para realizar esta función con éxito.

Salidas laborales

Psicología / Experto en técnicas de relajación y respiración / Actividad física / Sanidad.

Titulación

TITULACIÓN expedida por EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION, miembro de la AEEN (Asociación Española de Escuelas de Negocios) y CLADEA (Consejo Latinoamericano de Escuelas de Administración)



EUROINNOVA FORMACION

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación
EXPIDE EL PRESENTE TÍTULO PROPIO

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación EUROINNOVA en la convocatoria de 2014
Y para que surtan los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en
Granada, a 23 de Abril de 2014

La dirección General

El/La interesado/a

Sello



INTERNATIONAL COMMISSION on DISTANCE EDUCATION
Con Estatuto Consultivo, Categoría Especial del Consejo Económico y Social de la UNESCO (Plan. Resolución 604E)

Forma de pago

Tarjeta de Crédito / PayPal

Eligiendo esta opción de pago, podrá abonar el importe correspondiente, cómodamente en este mismo instante, a través de nuestra pasarela de pago segura concertada con Paypal

Transferencia Bancaria

Eligiendo esta opción de pago, deberá abonar el importe correspondiente mediante una transferencia bancaria.

No será aceptado el ingreso de cheques o similares en ninguna de nuestras cuentas bancarias.

Contrareembolso

Podrá pagar sus compras directamente al transportista cuando reciba el pedido en su casa. Eligiendo esta opción de pago, recibirá mediante mensajería postal, en la dirección facilitada en el formulario, el material del curso, abonando el importe correspondiente a la recepción.

Metodología

Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios. Además recibirá los materiales didácticos que incluye el curso para poder consultarlos en cualquier momento y conservarlos una vez finalizado el mismo. La metodología a seguir es ir avanzando a lo largo del itinerario de aprendizaje online, que cuenta con una serie de temas y ejercicios. Para su evaluación, el alumno/a deberá completar todos los ejercicios propuestos en el curso. La titulación será remitida al alumno/a por correo una vez se haya comprobado que ha completado el itinerario de aprendizaje satisfactoriamente.

Materiales didácticos

- Manual teórico 'Técnicas de Relajación y Respiración'



Profesorado y servicio de tutorías

"RedEduca" está formado por un equipo multidisciplinar de profesionales especialistas en incorporar las Nuevas Tecnologías al ámbito educativo.

Nuestro principal objetivo es conseguir una formación didáctico-pedagógica innovadora y de calidad. Por ello, ponemos al alcance de nuestro alumnado una serie de herramientas y recursos que les permitirán potenciar su aprendizaje a lo largo del curso.

Además, a lo largo del curso, nuestro alumnado cuenta con un equipo de tutores expertos en las distintas especialidades ofertadas, con una amplia experiencia en el mundo de la enseñanza que resolverán todas tus dudas y consultas y con un equipo de soporte técnico que le ayudarán con



Bolsa de empleo y Prácticas

El alumnos tendrá posibilidad de incluir su currículum en nuestra Bolsa de Empleo y Prácticas, participando así en los distintos procesos de selección y empleo gestionados por empresas y organismos públicos colaboradores en territorio nacional y abrir su abanico de posibilidades en el mundo laboral.

Plazo de Finalización

El alumnado cuenta con un periodo máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo del curso elegido:

- **Master a distancia y online:** El plazo de finalización será de 12 meses a contar desde la fecha de recepción de las materiales del curso.

- **Curso a distancia y online:** El plazo de finalización será de 6 meses a contar desde la fecha de recepción de los materiales del curso.

En ambos casos, si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada de 3 meses

Red Social Educativa

La Red Social Educativa es un lugar de encuentro para docentes y opositores donde poder compartir conocimiento. Aquí encontrarás todas las novedades del mundo de la educación que puedan ser de tu interés, así como noticias relacionadas con oposiciones. Es un espacio abierto donde podrás escribir y participar en todas las noticias y foros.

Te invitamos a registrarte y a comenzar a participar en esta red de profesionales de la educación.

Visítanos en: www.redsocial.rededuca.net



Campus Virtual

Es el aula virtual donde encontrarás todos los contenidos de los cursos, cuidadosamente revisados y actualizados por nuestro equipo de profesores y especialistas.

El campus virtual se convierte en el principal escenario de aprendizaje y es aquí donde el alumnado podrá acceder a los contenidos del curso con tan sólo un clic.

Este nuevo sistema de aprendizaje online puede facilitar el trabajo del alumnado y del equipo docente en varios sentidos:

La presentación online de la acción formativa hace posible incluir contenidos en muy diversos



Curso en Técnicas de Relajación y Respiración

Asimismo, el alumnado puede descargarse en pdf el temario de su curso conforme vaya avanzando en los contenidos para que pueda tenerlos guardados.

Además, el campus virtual permite establecer contacto directo con el tutor o tutora a través del sistema de comunicación por correo electrónico que también permitirá intercambiar archivos entre las partes.

El entorno virtual simplifica y agiliza la evaluación y seguimiento del alumnado, tanto para el propio alumno o alumna como para el equipo docente. Por un lado, el alumnado podrá observar su avance a lo largo del itinerario formativo y recibirá retroalimentación inmediata sobre sus resultados en las pruebas de evaluación. En segundo lugar, el equipo docente verá simplificado su trabajo, puesto que todos los datos acerca de la actividad del alumnado en la plataforma, así como los resultados de las pruebas quedan registrados de manera automática, evitando así la labor de corrección manual y permitiendo al profesor o profesora tener una visión del progreso de sus alumnos/as con tan sólo un clic.

Puede acceder a nuestro Campus Virtual a través de: <https://campusrededuca.euoinnova.edu.es>

Programa formativo

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA RELAJACIÓN

- - Concepto de relajación
- - Efectos derivados de la relajación
- - Experiencia vivencial de la relajación
- - Beneficios y contraindicaciones de la relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CONTROL DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

- - El estrés
- - La ansiedad
- - Técnicas de relajación para el control del estrés y la ansiedad

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TÉCNICA DE RELAJACIÓN PROGRESIVA

- - Relajación progresiva de Jacobson
- - Introducción al método
- - Sesión práctica de relajación progresiva de Jacobson
- - Variantes a la técnica de Jacobson

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TÉCNICA DE RELAJACIÓN AUTÓGENA

- - Relajación autógena
- - Ejercicios prácticos de entrenamiento autógeno

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA MEDITACIÓN

- - La meditación como técnica de relajación
- - Postura corporal: actitud durante la práctica de la meditación
- - Efectos de la práctica de técnicas de meditación
- - Beneficios y contraindicaciones de la meditación

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL BIOFEEDBACK

- - Biofeedback
- - Técnicas de biofeedback
- - Biofeedback en función del sistema fisiológico
- - Cómo practicar la técnica del biofeedback

Curso en Técnicas de Relajación y Respiración

UNIDAD DIDÁCTICA 7. RISOTERAPIA

- - La risoterapia
- - Beneficios de la risoterapia
- - Risoterapia y estrés
- - La sesión de risoterapia

UNIDAD DIDÁCTICA 8. OTRAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

- - Euprimia
- - Eutonía
- - Sonoterapia
- - Tai chi
- - Yoga
- - Técnicas de visualización

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA RESPIRACIÓN Y LA IMPORTANCIA DE SU CONTROL

- - Anatomía del aparato respiratorio
- - Fisiología de la respiración
- - La respiración. La acción de respirar
- - La importancia de respirar bien
- - Beneficios de una respiración correcta
- - El control de la respiración

UNIDAD DIDÁCTICA 10. TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

- - Técnicas de respiración
- - Tipos de respiración. Ejercicios prácticos

UNIDAD DIDÁCTICA 11. TERAPIA CORPORAL INTEGRATIVA

- - Terapia Corporal Integrativa (TCI)
- - El cuerpo y las emociones
- - El eneagrama en la TCI