



PROGRAMA FORMATIVO

Master Profesional en Mindfulness + Titulación Universitaria

Más información en: www.rededuca.net
(+34) 958 050 202



Master Profesional en Mindfulness + Titulación Universitaria

Duración: 800 horas

Precio: 999 € *

Modalidad: Online

* Materiales didácticos, titulación y gastos de envío incluidos.



UNIVERSIDAD
NEBRIJA

Centro de Formación: Euroinnova Business School en colaboración con Universidad Antonio de Nebrija

SUMA HASTA 2 PUNTOS Y MEJORA TU NOTA FINAL EN EL BAREMO

Cursos que puntúan como méritos en el Baremo de las Oposiciones para el Cuerpo de Maestros, Profesores de Secundaria, FP y EOI



1 Curso de
110 horas



0,5 puntos
para el baremo



2 Puntos en
el baremo



0,60 puntos en
la nota final

Consulta la Convocatoria de tu Comunidad Autónoma

* Únicamente puntúan en las oposiciones docentes las titulaciones universitarias

Puntúa con tu curso como méritos en el Baremo de las Oposiciones para el Cuerpo de Maestros, Profesores de Secundaria, FP y EOI. Realizándolo podrás sumar hasta 2 puntos sobre el total de 10 en la fase de Concurso. La nota final depende, de un 60% de la nota obtenida en el examen y un 40% de la fase concurso. Con la realización de este curso puedes llegar a añadir 0,60 puntos a la nota global del concurso-oposición.

Descripción

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.

A quién va dirigido

El presente Master Profesional en Mindfulness está dirigido a todos aquellos profesionales del ámbito sanitario, que quieran especializarse en esta técnica terapéutica de tercera generación, como apoyo a las terapias realizadas, o a cualquier persona interesada en conocer y profundizar sobre esta práctica meditativa, para ser practicada en su día a día.

Salidas laborales

Profesionales del ámbito terapéutico y sanitario en tareas de reducción de estrés, ansiedad y control de emociones negativas, así como cualquier persona que desee especializarse en esta terapia de tercera generación, como herramienta de control emocional y reducción de estrés y ansiedad.

Objetivos

- Conocer la importancia de las emociones en la práctica de Mindfulness.
- Determinar la relación existente entre Mindfulness e inteligencia emocional.
- Describir el proceso básico de meditación.
- Describir los beneficios derivados de la práctica de la atención plena.
- Aprender los beneficios terapéuticos de este tipo de meditación en diversas patologías.
- Gestionar las emociones y pensamientos negativos.
- Aprender las técnicas del modelado para conseguir mejores habilidades y capacidades.
- Adquirir las habilidades necesarias, dentro de la PNL, para el diseño de estrategias.
- Identificar los objetivos y valores de la dirección de personas para un directivo-coach y reconocerá la importancia de la PNL en el ámbito de las ventas.

Para que te prepara

El presente Master Profesional en Mindfulness prepara al alumnado para adquirir los conocimientos necesarios para llevar a cabo este tipo de meditación centrada en la atención plena, así como conocer y comprender la importancia de la focalización de la atención para reducir emociones negativas como es el caso de la aplicación terapéutica para el estrés o la ansiedad.

Titulación

Titulación Múltiple: - Titulación de Master Profesional en Mindfulness con 600 horas expedida por EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL como Escuela de Negocios Acreditada para la Impartición de Formación Superior de Postgrado y Avalada por la Escuela Superior de Cualificaciones Profesionales
- Título Propio de Inteligencia Emocional expedida por la Universidad Europea Miguel de Cervantes acreditada con 8 Créditos Universitarios (Curso Universitario de Especialización de la Universidad Europea Miguel de Cervantes)

Esta titulación la expide la prestigiosa Universidad Antonio de Nebrija, con ella se obtendrán 8 créditos ECTS(European Credit Transfer System).

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

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

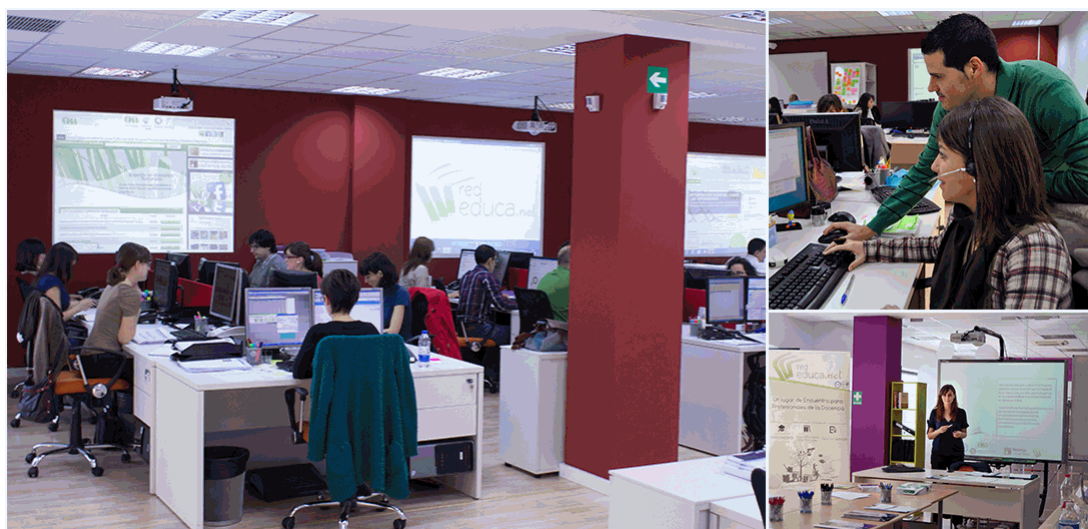
- Manual teórico 'Programación Neurolingüística PNL. Vol 1'
- Manual teórico 'Programación Neurolingüística PNL. Vol 2'
- Manual teórico 'Inteligencia Emocional y Control del Estrés Laboral'
- Manual teórico 'Mindfulness'
- Manual teórico 'Inteligencia Emocional'
- CDROM 'Postgrado en Programación Neurolingüística PNL'

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 cualquier problema de la plataforma.



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



Master Profesional en Mindfulness + Titulación Universitaria

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.euroinnova.edu.es>

Programa formativo

PARTE 1. TÉCNICO PROFESIONAL EN 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

Master Profesional en Mindfulness + Titulación Universitaria

- - - 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

Master Profesional en Mindfulness + Titulación Universitaria

- - - 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

Master Profesional en Mindfulness + Titulación Universitaria

- - 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
- - - Mindfulness aplicado a psicoterapia

PARTE 2. INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA A LA EMPRESA

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN A LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA INTELIGENCIA

- - La inteligencia
- - - Inteligencia y capacidad de aprendizaje
- - Inteligencia interpersonal
- - Inteligencia intrapersonal

UNIDAD DIDÁCTICA 2. INTRODUCCIÓN A LA EMOCIÓN

- - ¿Qué es la emoción?
- - La importancia de experimentar emociones
- - - Funciones adaptativas
- - - Funciones sociales
- - - Funciones motivacionales
- - Valoración de situaciones y puesta en marcha de las emociones
- - Manifestaciones de la emoción
- - - Nivel fisiológico
- - - Nivel comportamental

Master Profesional en Mindfulness + Titulación Universitaria

- - - Nivel cognitivo
- - - Conceptos relacionados que no son emociones

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES

- - - Criterios para la clasificación de emociones
- - - Emociones básicas o primarias
- - - Emociones complejas o secundarias
- - - - La rueda de las emociones de Plutchik
- - - Clasificación dimensional de las emociones
- - - Clasificación psicopedagógica de las emociones
- - - - Emociones negativas
- - - - Emociones positivas
- - - - Emociones ambiguas

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL? DEFINICIÓN

- - - Concepto de inteligencia emocional
- - - - Aspectos biológicos de la inteligencia emocional
- - - - Origen de la inteligencia emocional
- - - Componentes de la inteligencia emocional
- - - - Conciencia emocional
- - - - Control de las emociones
- - - - La motivación
- - - - Empatía
- - - - Relaciones sociales

UNIDAD DIDÁCTICA 5. TEORÍAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL: DANIEL GOLEMAN

- - - Teorías y modelos de la IE. La figura de Goleman
- - - Modelos de habilidades
- - - - Modelo de Salovey y Mayer
- - - Modelos mixtos
- - - - Modelo de Daniel Goleman
- - - - Modelo de Bar-On
- - - Otros modelos

Master Profesional en Mindfulness + Titulación Universitaria

- - - El modelo de Cooper y Sawaf
- - - El modelo de Boccardo, Sasia y Fontenla
- - - Modelo de Rovira
- - - El modelo de Vallés y Vallés
- - - El modelo secuencial de autorregulación emocional
- - Teoría de las inteligencias múltiples de Gardner
- - - Tipos de inteligencias de la teoría
- - - Base teórica de los tipos de inteligencias
- - Teoría triárquica de la inteligencia

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TEST DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

- - Breve Historia de la medición de la Inteligencia
- - - Orígenes de los test de Inteligencia
- - Aportaciones de los test de Inteligencia
- - Ejemplos de test e instrumentos para evaluar la inteligencia emocional
- - Críticas a los test de Inteligencia

MÓDULO 2. TALLER INTELIGENCIA EMOCIONAL: DINÁMICA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PERSONALIDAD Y AUTOCONOCIMIENTO

- - Aproximación al concepto de personalidad
- - - Estructura de la personalidad
- - - Naturaleza de la personalidad
- - Importancia del autoconocimiento
- - Fases de autoconocimiento
- - - Honestidad emocional
- - - Energía emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 8. HABILIDADES RELACIONADAS CON LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (I)

- - Asertividad
- - - Conducta inhibida, asertiva y agresiva
- - - Entrenamiento en asertividad
- - Empatía

- - Autoestima
- - - Desarrollo de la autoestima

UNIDAD DIDÁCTICA 9. HABILIDADES RELACIONADAS CON LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (II)

- - Control del estrés y la ansiedad
- - - El estrés
- - - La ansiedad
- - Comunicación
- - - Los axiomas de comunicación
- - - Pensamiento y Lenguaje
- - - El enfoque sistémico

UNIDAD DIDÁCTICA 10. TÉCNICAS PARA AUMENTAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- - Imaginación/visualización
- - Reestructuración cognitiva
- - Autocontrol
- - La resolución de conflictos
- - - Resolución de problemas
- - Técnicas de resolución de conflictos: la negociación y la mediación
- - - Negociación
- - - Mediación

MÓDULO 3. INTELIGENCIA EMOCIONAL EN NIÑOS

UNIDAD DIDÁCTICA 11. EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- - Desarrollo de la inteligencia emocional en la primera infancia
- - - Autorregulación e interés por el mundo
- - - De los 3 a los 7 meses
- - - Desarrollo de la comunicación intencional (3-10 meses)
- - - Aparición de un sentido organizado del yo (9-18 meses)
- - - Crear ideas emocionales (18-36 meses)
- - - Razonamiento emocional. El origen de la imaginación, sentido de la realidad y autoestima (30-40 meses)
- - El apego infantil
- - - Tipos de apego

Master Profesional en Mindfulness + Titulación Universitaria

- - El desarrollo emocional en la etapa de Educación Primaria

UNIDAD DIDÁCTICA 12. INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN

- - La inteligencia emocional en el ámbito educativo
- - - Importancia de la enseñanza de la inteligencia emocional
- - La escuela como contexto socializador
- - - Estilos educativos de los profesores
- - - Consecuencias de los estilos educativos del profesor
- - El papel de los iguales en el desarrollo de las emociones
- - - Interacción entre iguales en contextos educativos

UNIDAD DIDÁCTICA 13. DIFICULTADES EMOCIONALES

- - Problemas en el desarrollo emocional
- - - Signos de alarma
- - Factores que influyen en los problemas emocionales
- - - Factores de riesgo
- - - Factores protectores
- - Dificultades emocionales en niños
- - - Ansiedad por separación
- - - Depresión
- - - Trastornos del espectro del autismo
- - - Trastorno de estrés postraumático

MÓDULO 4. INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL TRABAJO

UNIDAD DIDÁCTICA 14. INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA VIDA LABORAL

- - Experiencia laboral y calidad de vida
- - Aplicación de la IE a la vida laboral
- - IE y éxito laboral
- - Establecer objetivos adecuados
- - Competitividad

UNIDAD DIDÁCTICA 15. PNL E INTELIGENCIA EMOCIONAL

- - ¿Qué es la Programación Neurolingüística?
- - - Principios de funcionamiento

Master Profesional en Mindfulness + Titulación Universitaria

- - Elementos básicos de PNL
- - - Programación
- - - Neuro
- - - Lingüística
- - Sistemas representacionales
- - Estrategias empleadas en PNL
- - - Estrategias de cambio
- - - Estrategias de negociación

UNIDAD DIDÁCTICA 16. DIRECCIÓN Y GESTIÓN EMPRESARIAL CON INTELIGENCIA EMOCIONAL

- - Las organizaciones vistas desde el punto de vista de la Inteligencia Emocional
- - Ventajas del uso de la inteligencia emocional en la empresa
- - RR.HH. con Inteligencia emocional
- - Gestión del tiempo
- - Gestión de equipos de trabajo
- - Gestión de reuniones

UNIDAD DIDÁCTICA 17. INTELIGENCIA EMOCIONAL 2.0

- - Inteligencia emocional 2.0
- - El autoconocimiento
- - - Conciencia emocional
- - - Autoconfianza
- - La autogestión
- - - Autocontrol
- - - Iniciativa y optimismo
- - La conciencia social
- - - Empatía
- - - Conciencia organizacional
- - La gestión de las relaciones
- - - Liderazgo
- - - Gestión de conflictos

PARTE 3. INTELIGENCIA EMOCIONAL Y CONTROL DEL ESTRÉS LABORAL

MÓDULO 1: INTELIGENCIA Y EMOCIONES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA INTELIGENCIA

- - La Inteligencia
- - Inteligencia Interpersonal
- - Inteligencia Intrapersonal
- - Breve Historia de la medición de la Inteligencia
- - Orígenes de los test de Inteligencia
- - Aportaciones de los test de Inteligencia

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LAS EMOCIONES

- - Las emociones
- - La Pasión y la Razón

MÓDULO 2: INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA AL ENTORNO LABORAL

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- - Concepto de Inteligencia Emocional
- - Teorías y Modelos de la Inteligencia Emocional
- - Componentes de la Inteligencia Emocional
- - Aptitudes en las que se basa la Inteligencia Emocional
- - Evaluación de la Inteligencia Emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL LIDERAZGO

- - Liderazgo
- - Enfoques en la teoría del liderazgo
- - Estilos de liderazgo
- - El papel del líder
- - El líder como coach. Utilizando la Inteligencia Emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LOS EQUIPOS DE TRABAJO EN LAS ORGANIZACIONES ACTUALES

- - La Importancia de los equipos en las organizaciones actuales
- - Modelos explicativos de la eficacia de los equipos
- - Composición de equipos, recursos y tareas

Master Profesional en Mindfulness + Titulación Universitaria

- - Los procesos en los equipos

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS EQUIPOS DE TRABAJO

- - La Inteligencia Emocional en los equipos de trabajo
- - Programas de Desarrollo de Inteligencia Emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 7. TÉCNICAS PARA MEJORAR EL FUNCIONAMIENTO DE UN EQUIPO

- - Programa de entrenamiento
- - Técnicas de desarrollo en equipo

MÓDULO 3: ESTRÉS, ANSIEDAD Y HABILIDADES SOCIALES

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LAS HABILIDADES SOCIALES

- - Introducción. Antecedentes históricos del estrés
- - Conceptos Básicos
- - Desencadenantes y causas del estrés
- - Tipos de estrés
- - Síntomas del estrés
- - Consecuencias del estrés

UNIDAD DIDÁCTICA 9. EL ESTRÉS LABORAL

- - Introducción
- - Concepto y Modelos Teóricos del estrés laboral
- - Desarrollo del Estrés Laboral
- - Tipos de estrés Laboral
- - Causas del Estrés Laboral
- - Síntomas del estrés laboral
- - Consecuencias del Estrés Laboral

UNIDAD DIDÁCTICA 10. EL BURNOUT

- - ¿Qué es el Burnout?
- - Tipos de Burnout
- - Fases del Burnout
- - Causas del Burnout
- - Síntomas del Burnout

Master Profesional en Mindfulness + Titulación Universitaria

- - Consecuencias del Burnout
- - Relaciones entre Estrés y Burnout

UNIDAD DIDÁCTICA 11. PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL

- - Medidas de prevención e intervención
- - Técnicas para la prevención del estrés
- - Intervención en situaciones de crisis

MÓDULO 4: LA AUTOESTIMA

UNIDAD DIDÁCTICA 12. LA AUTOESTIMA: CONCEPTOS CLAVES PARA LUCHAR CON EL ESTRÉS

- - Definición de autoestima: autoestima alta, baja y su desarrollo
- - Auto-respeto
- - Como hacer frente a las críticas. Responder a las quejas
- - Creatividad y Auto-realización en el trabajo

MÓDULO 5: TÉCNICAS DE AUTOCONTROL

UNIDAD DIDÁCTICA 13. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL

- - Imaginación/Visualización
- - Entrenamiento asertivo
- - Técnica de control de la respiración
- - Administración del tiempo
- - La relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 14. TÉCNICAS COGNITIVAS

- - Solución de problemas
- - Detención del pensamiento
- - La inoculación del estrés
- - La sensibilización encubierta
- - Terapia racional emotiva de Ellis

UNIDAD DIDÁCTICA 15. TÉCNICAS GRUPALES

- - Dinámicas de grupos

PARTE 4. PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

MÓDULO I. INTRODUCCIÓN

Master Profesional en Mindfulness + Titulación Universitaria

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA PNL

- - ¿Qué es la Programación Neuro Lingüística?
- - Breve recorrido histórico
- - Objetivos de la PNL
- - ¿Cómo funciona la PNL? Principios
- - Marcos de la PNL

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ELEMENTOS BÁSICOS DE PNL

- - Programación
- - Neuro
- - Filtros
- - Lingüística

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SISTEMAS REPRESENTACIONALES

- - Diferentes formas de pensar
- - Calibrage
- - Proceso de cambio y aprendizaje

UNIDAD DIDÁCTICA 4. METAMODELOS Y METAPROGRAMAS EN PNL

- - Introducción
- - Metamodelo del lenguaje
- - Violaciones del metalenguaje
- - Los metaprogramas en PNL
- - Tipos de metaprogramas

UNIDAD DIDÁCTICA 5. APLICACIONES BÁSICAS

- - Introducción
- - PNL en las aulas
- - PNL en la salud
- - PNL y coaching
- - PNL y RRHH
- - PNL y negocios

MÓDULO II. RECURSOS

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EMPATÍA E INTELIGENCIA EMOCIONAL

Master Profesional en Mindfulness + Titulación Universitaria

- - Definición de empatía
- - Rapport
- - Inteligencia emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 7. LENGUAJE VERBAL

- - Introducción
- - El lenguaje verbal
- - Comunicación
- - Técnicas de intervención verbal

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LENGUAJE NO VERBAL

- - Introducción
- - Relaciones entre la conducta verbal y no verbal
- - Entablar relaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 9. ESCUCHA ACTIVA

- - Introducción
- - Tipos de escucha
- - La escucha activa
- - Beneficios y obstáculos de la escucha activa
- - Proceso de escucha activa
- - Cómo mejorar la escucha activa

UNIDAD DIDÁCTICA 10. CREENCIAS Y VALORES

- - Introducción
- - Valores
- - Las creencias
- - Metáforas
- - Asertividad

MÓDULO III. ESTRATEGIAS EN PNL

UNIDAD DIDÁCTICA 11. ANÁLISIS DE ESTRATEGIAS EN PNL (I)

- - Introducción
- - El proceso POPS
- - Procesos de obtención de estrategias: desembalaje

Master Profesional en Mindfulness + Titulación Universitaria

- - Uso de estrategias
- - Acceso a la estrategia: anclaje

UNIDAD DIDÁCTICA 12. ANÁLISIS DE ESTRATEGIAS EN PNL (II)

- - Diseño de estrategias
- - Modificación de estrategias
- - Negociación estratégica
- - Planificación y meta

UNIDAD DIDÁCTICA 13. PNL PARA LA VIDA DIARIA

- - Establecimiento de metas
- - Motivación
- - Autoestima y creencias con PNL: ganar confianza en uno mismo
- - Gestión del tiempo

MÓDULO IV. PNL Y GESTIÓN EMPRESARIAL

UNIDAD DIDÁCTICA 14. PNL Y ORGANIZACIÓN

- - Gerencia del siglo XXI
- - Herramientas para el cambio en las organizaciones con PNL
- - Estrategias en la organización
- - Elementos clave de la organización con PNL

UNIDAD DIDÁCTICA 15. COMUNICACIÓN EMPRESARIAL CON PNL

- - Introducción general a la comunicación empresarial
- - Canales de comunicación
- - Optimizar la comunicación
- - Ventajas de la comunicación neurolingüística
- - Comunicación exitosa

UNIDAD DIDÁCTICA 16. COACHING CON PNL

- - Introducción al coaching
- - Objetivos, metas y valores: coaching y empresa
- - Habilidades, prácticas y procesos en coaching
- - El directivo como coach

Master Profesional en Mindfulness + Titulación Universitaria

UNIDAD DIDÁCTICA 17. GERENCIA CON PNL Y CARACTERÍSTICAS PERSONALES

- - Niveles lógicos de cambio
- - Características personales
- - Gestión del conocimiento y trabajo en equipo
- - Liderazgo

UNIDAD DIDÁCTICA 18. PNL E INTELIGENCIA EMOCIONAL

- - Introducción a la Inteligencia Emocional
- - Importancia de la IE para los directivos
- - Componentes y competencias de la inteligencia emocional
- - Desarrollo de la inteligencia emocional en la empresa

UNIDAD DIDÁCTICA 19. RR.HH. Y PNL: GESTIÓN DE PERSONAS I

- - Recursos humanos
- - Proceso de selección
- - Resolución de problemas: convertir los problemas en oportunidades

UNIDAD DIDÁCTICA 20. RR.HH Y PNL: GESTIÓN DE PERSONAS II

- - Motivación y esfuerzo del equipo
- - Gestión del estrés
- - Gestión de la creatividad
- - Gestión de valores

UNIDAD DIDÁCTICA 21. VENTAS Y NEGOCIACIÓN CON PNL

- - PNL y ventas
- - Aumentar las ventas
- - Diseño del proceso de venta
- - La PNL aplicada a la negociación
- - Técnicas de ventas y objetivos