



**EDUCA
BUSINESS
SCHOOL**



UNIVERSIDAD
NEBRIJA



Titulación certificada por
EDUCA BUSINESS SCHOOL



Mindfulness en la Intervención Social (Titulación Universitaria + 6 Créditos ECT)



**EDUCA
BUSINESS
SCHOOL**



LLAMA GRATIS: (+34) 958 050 217



Educa
Business
Formación
Online



Años de experiencia avalan el trabajo docente desarrollado en Educa, basándose en una metodología completamente a la vanguardia educativa

SOBRE EDUCA

Educa Business School es una Escuela de Negocios Virtual, con reconocimiento oficial, acreditada para impartir formación superior de postgrado, (como formación complementaria y formación para el empleo), a través de cursos universitarios online y cursos / másteres online con título propio.

NOS COMPROMETEMOS CON LA CALIDAD

Educa Business School es miembro de pleno derecho en la Comisión Internacional de Educación a Distancia, (con estatuto consultivo de categoría especial del Consejo Económico y Social de NACIONES UNIDAS), y cuenta con el **Certificado de Calidad de la Asociación Española de Normalización y Certificación (AENOR)** de acuerdo a la normativa ISO 9001, mediante la cual se Certifican en Calidad todas las acciones

Los contenidos didácticos de Educa están elaborados, por tanto, bajo los parámetros de formación actual, teniendo en cuenta un sistema innovador con tutoría personalizada.

Como centro autorizado para la impartición de formación continua para personal trabajador, **los cursos de Educa pueden bonificarse, además de ofrecer un amplio catálogo de cursos homologados y baremables en Oposiciones** dentro de la Administración Pública. Educa dirige parte de sus ingresos a la sostenibilidad ambiental y ciudadana, lo que la consolida como una Empresa Socialmente Responsable.

Las Titulaciones acreditadas por Educa Business School pueden **certificarse con la Apostilla de La Haya** (CERTIFICACIÓN OFICIAL DE CARÁCTER INTERNACIONAL que le da validez a las Titulaciones Oficiales en más de 160 países de todo el mundo).

Desde Educa, hemos reinventado la formación online, de manera que nuestro alumnado pueda ir superando de forma flexible cada una de las acciones formativas con las que contamos, en todas las áreas del saber, mediante el apoyo incondicional de tutores/as con experiencia en cada materia, y la garantía de aprender los conceptos realmente demandados en el mercado laboral.

Mindfulness en la Intervención Social (Titulación Universitaria + 6 Créditos ECT)



DURACIÓN:

150 horas



MODALIDAD:

Online



PRECIO:

99 €

Incluye materiales didácticos,
titulación y gastos de envío.



CRÉDITOS:

6,00 ECTS

CENTRO DE FORMACIÓN:

Educa Business School



Titulación

Titulación Universitaria en Mindfulness en la Intervención Social con 6 Créditos Universitarios ECTS.
Formación Continua baremable en bolsas de trabajo y concursos oposición de la Administración Pública.

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de Educa Business School vía correo postal, la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/master, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Euroinnova Formación, Instituto Europeo de Estudios Empresariales y Comisión Internacional para la Formación a Distancia de la





Descripción

Mindfulness, es una práctica o técnica meditativa, que se centra en la meditación para alcanzar la conciencia plena, centrándose en el momento presente, y observando todos los pensamientos subyacentes a este momento, se trata de una herramienta que permite controlar las emociones, dejándolas fluir sin que determinen la conducta, especialmente si se trata de emociones negativas. El presente curso ofrece una formación específica que auna en una el mindfulness aplicado a la intervención social.

Objetivos

- Conocer el papel de las emociones en nuestra vida.
- Determinar la importancia de saber controlar las emociones.
- Describir el mindfulness como una técnica que ha demostrado su eficacia.
- Aplicar el mindfulness en las intervenciones sociales.
- Disminuir el impacto emocional de los estresores.

A quién va dirigido

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

Para qué te prepara

El presente curso de Mindfulness en la intervención social 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, dentro del ámbito de la intervención social.

Salidas Laborales

Psicología Terapia, Clínicas, Terapeutas, Experto en terapias de tercera generación, Trabajo social, Educación social.

Materiales Didácticos



- Maletín porta documentos
- Manual teórico 'Mindfulness en la Intervención Social'
- Maletín porta documentos
- Manual teórico 'Mindfulness en la Intervención Social'
- Subcarpeta portafolios
- Dossier completo Oferta Formativa
- Carta de presentación
- Guía del alumno

Formas de Pago

- Contrareembolso
- Tarjeta

- Transferencia
- Paypal

Otros: PayU, Sofort, Western Union, SafetyPay

Fracciona tu pago en cómodos plazos sin intereses

+ Envío Gratis.

Llama gratis al teléfono

(+34) 958 050 217 e

infórmate de los pagos a

plazos sin intereses que

hay disponibles



Financiación

Facilidades económicas y financiación 100% sin intereses.

En Educa Business ofrecemos a nuestro alumnado facilidades económicas y financieras para la realización de pago de matrículas, todo ello 100% sin intereses.

10% Beca Alumnos: Como premio a la fidelidad y confianza ofrecemos una beca a todos aquellos que hayan cursado alguna de nuestras acciones formativas en el pasado.



Metodología y Tutorización

El modelo educativo por el que apuesta Euroinnova es el **aprendizaje colaborativo** con un método de enseñanza totalmente interactivo, lo que facilita el estudio y una mejor asimilación conceptual, sumando esfuerzos, talentos y competencias.

El alumnado cuenta con un **equipo docente** especializado en todas las áreas.

Proporcionamos varios medios que acercan la comunicación alumno tutor, adaptándonos a las circunstancias de cada usuario.

Ponemos a disposición una **plataforma web** en la que se encuentra todo el contenido de la acción formativa. A través de ella, podrá estudiar y comprender el temario mediante actividades prácticas, autoevaluaciones y una evaluación final, teniendo acceso al contenido las 24 horas del día.

Nuestro nivel de exigencia lo respalda un **acompañamiento personalizado**.



Redes Sociales

Síguenos en nuestras redes sociales y pasa a formar parte de nuestra gran **comunidad educativa**, donde podrás participar en foros de opinión, acceder a contenido de interés, compartir material didáctico e interactuar con otros/as alumnos/as, ex alumnos/as y profesores/as. Además, te enterarás antes que nadie de todas las promociones y becas mediante nuestras publicaciones, así como también podrás contactar directamente para obtener información o resolver tus dudas.



Reinventamos la Formación Online



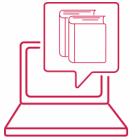
Más de 150 cursos Universitarios

Contamos con más de 150 cursos avalados por distintas Universidades de reconocido prestigio.



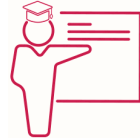
Campus 100% Online

Impartimos nuestros programas formativos mediante un campus online adaptado a cualquier tipo de dispositivo.



Amplio Catálogo

Nuestro alumnado tiene a su disposición un amplio catálogo formativo de diversas áreas de conocimiento.



Claustro Docente

Contamos con un equipo de docentes especializados/as que realizan un seguimiento personalizado durante el itinerario formativo del alumno/a.



Nuestro Aval AEC y AECA

Nos avala la Asociación Española de Calidad (AEC) estableciendo los máximos criterios de calidad en la formación y formamos parte de la Asociación Española de Contabilidad y Administración de Empresas (AECA), dedicada a la investigación de vanguardia en gestión empresarial.



Club de Alumnos/as

Servicio Gratuito que permite a nuestro alumnado formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: beca, descuentos y promociones en formación. En este, se puede establecer relación con alumnos/as que cursen la misma área de conocimiento, compartir opiniones, documentos, prácticas y un sinfín de intereses comunitarios.



Bolsa de Prácticas

Facilitamos la realización de prácticas de empresa, gestionando las ofertas profesionales dirigidas a nuestro alumnado. Ofrecemos la posibilidad de practicar en entidades relacionadas con la formación que se ha estado recibiendo en nuestra escuela.



Revista Digital

El alumnado puede descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, y otros recursos actualizados de interés.



Innovación y Calidad

Ofrecemos el contenido más actual y novedoso, respondiendo a la realidad empresarial y al entorno cambiante, con una alta rigurosidad académica combinada con formación práctica.

Acreditaciones y Reconocimientos



Temario

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES

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

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CONTROL DE EMOCIONES NEGATIVAS

1. Control del estrés y la ansiedad
 - 1.- Tipos de estresores
2. La ansiedad
 - 1.- Técnicas para el control del estrés y la ansiedad
3. El conflicto
 - 1.- Control del conflicto

2.- Técnicas de resolución de conflictos: la negociación

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PERSONALIDAD Y EMOCIÓN

1.La personalidad

1.- Estructura de la personalidad

2.- Naturaleza de la personalidad

2.La importancia de la autoconciencia en la inteligencia emocional

3.Entendiendo los sentimientos

1.- Energía emocional

4.Impulsividad emocional

1.- Manejo de la impulsividad emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 4. MINDFULNESS

1.Inteligencia emocional

2.El origen del mindfulness

3.El mindfulness

1.- La atención

2.- Atención plena y mindfulness

4.Mindfulness y neurobiología

1.- Disposición afectiva con mindfulness

5.Componentes de la atención o conciencia plena

6.Práctica de mindfulness

1.- Práctica formal e informal

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA RELAJACIÓN EN MINDFULNESS

1.La respiración en mindfulness

1.- Control de la respiración

2.Alcanzar un estado de calma: la relajación

1.- Técnicas utilizadas

3.La relajación progresiva

UNIDAD DIDÁCTICA 6. MINDFULNESS COMO HERRAMIENTA EN LA INTERVENCIÓN SOCIAL

1.El trabajo social

1.- Trabajo social como construcción social

2.- Corrientes dominantes en la construcción del trabajo social

2.La intervención profesional en trabajo social

1.- Caracterización de la intervención

3.Trabajo social y mindfulness

1.- Relación biológica entre el mindfulness y el trabajo social

2.- Niveles de intervención del mindfulness en trabajo social

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

UNIDAD DIDÁCTICA 8. PSICOTERAPIA Y MINDFULNESS. CONTROL EMOCIONAL

- 1.El tratamiento: psicoterapia
- 2.El trabajo de las emociones en la psicoterapia
 - 1.- Emociones básicas
 - 2.- Control emocional
- 3.Aproximación a la psicología positiva y terapia transpersonal
 - 1.- Psicología positiva
 - 2.- Terapia transpersonal
- 4.Mindfulness
 - 1.- Mindfulness aplicado a psicoterapia
- 5.Abordaje corporal de las emociones
 - 1.- Risoterapia
 - 2.- Arteterapia
 - 3.- Danzaterapia
 - 4.- Focalización de la atención: focusing