

# Certificat

Intervention sur l'Émotion  
à partir du Mindfulness



## Certificat

### Intervention sur l'Émotion à partir du Mindfulness

Modalité: En ligne

Durée: 6 semaines

Diplôme: TECH Université Technologique

Heures de cours: 175 h.

Accès web: [www.techtitute.com/fr/medecine/cours/intervention-emotion-partir-mindfulness](http://www.techtitute.com/fr/medecine/cours/intervention-emotion-partir-mindfulness)

# Sommaire

01

Présentation

---

*page 4*

02

Objectifs

---

*page 8*

03

Direction de la formation

---

*page 12*

04

Structure et contenu

---

*page 16*

05

Méthodologie

---

*page 20*

06

Diplôme

---

*page 28*

# 01

# Présentation

Pour comprendre l'importance du *Mindfulness* il convient d'examiner le rythme de vie actuel. De nos jours, les gens vivent dans un monde saturé, où tout est précipité et dans lequel ils effectuent plusieurs tâches en même temps. Ce mode de vie a ses conséquences, amenant l'individu à fonctionner et à agir de façon mécanique et sans réfléchir. C'est pourquoi ce programme a été créé afin que les étudiants puissent faire du *Mindfulness* une excellente alternative pour former leurs patients au développement d'outils et de forces personnelles qui les aident à prendre conscience d'eux-mêmes, à améliorer leur concentration ou à apprendre à gérer leurs émotions.





“

*Découvrez l'importance le rôle du Mindfulness  
dans le développement efficace des  
interventions sur les émotions”*

Le *Mindfulness* devient un espace de calme, où les gens viennent se sentir en sécurité, sans stress ni inquiétude, et parviennent à mieux se comprendre. Cette technique de méditation les libère de la précipitation et du mélange des tâches, leur permettant de se concentrer sur le moment présent et de vivre dans l' "ici et maintenant".

Le Certificat vous encouragera à à réguler leurs émotions par des techniques de relaxation et de méditation. Afin, de tirer parti du potentiel de l'esprit et du rôle des émotions pour l'appliquer dans l'environnement professionnel. Ainsi, les étudiants seront en mesure d'appliquer le *Mindfulness* dans leurs thérapies, après avoir examiné les principales études scientifiques qui soutiennent son efficacité.

Durant 6 semaines, l'étudiant acquerra une connaissance approfondie dans le domaine du *Mindfulness*, en intégrant les avantages concurrentiels qu'il apporte et en se positionnant ainsi à l'avant-garde du secteur médical. De plus, l'étudiant dispose de la meilleure méthodologie d'étude 100% en ligne, ce qui évite l'obligation d'assister aux cours en présentiel et de suivre un emploi du temps prédéterminé.

Ce **Certificat en Intervention sur l'Émotion à partir du Mindfulness** contient le programme éducation le plus complet et le plus actuel du marché. Ses caractéristiques les plus importantes sont les suivantes:

- ◆ Le développement d'études de cas présentées par des experts en Intervention sur l'Émotion à partir du Mindfulness
- ◆ Son contenu graphique, schématique et éminemment pratique est destiné à fournir des informations scientifiques et sanitaires sur les disciplines médicales indispensables à la pratique professionnelle
- ◆ Des exercices pratiques où le processus d'auto-évaluation est utilisé pour améliorer l'apprentissage
- ◆ Il se concentre sur les méthodologies innovantes
- ◆ Des cours théoriques, des questions à l'expert, des forums de discussion sur des sujets controversés et un travail de réflexion individuel
- ◆ La possibilité d'accéder aux contenus depuis tout appareil fixe ou portable doté d'une connexion à internet



*Boostez vos séances de thérapie grâce à un programme avancé qui comprend un système d'apprentissage interactif"*

“

*Ce diplôme est une opportunité pour booster votre parcours et vous affirmer comme un professionnel de haut niveau”*

Le programme comprend dans son corps enseignant, des professionnels du secteur qui apportent à cette formation l'expérience de leur travail, ainsi que des spécialistes reconnus de sociétés de référence et d'universités prestigieuses.

Grâce à son contenu multimédia développé avec les dernières technologies éducatives, les spécialistes bénéficieront d'un apprentissage situé et contextuel. Ainsi, ils se formeront dans un environnement simulé qui leur permettra d'apprendre en immersion et de s'entraîner dans des situations réelles.

La conception de ce programme est basée sur l'Apprentissage par les Problèmes, grâce auquel le professionnel devra essayer de résoudre les différentes situations de pratique professionnelle qui se présentent tout au long de la formation. Pour ce faire, il sera assisté d'un système vidéo interactif innovant créé par des experts reconnus.

*A travers des cas pratiques et didactiques, vous comprendrez les bénéfices que la Mindfulness peut apporter dans la vie quotidienne du patient.*

*Ce domaine médical a besoin de professionnels spécialisés et nous vous offrons les clés pour vous placer parmi l'élite professionnelle.*



# 02

## Objectifs

Le *Mindfulness* est un domaine tellement vaste et en constante évolution, c'est pourquoi ce diplôme vise à fournir aux étudiants une vue d'ensemble des nouveautés et des développements les plus importants dans le domaine de l'intervention sur les émotions. Ainsi, vous disposerez d'une perspective plus large pour intégrer dans votre travail quotidien les techniques les plus innovantes exposées tout au long du programme.



“

*Vous serez en mesure de générer un état de conscience profond chez le patient pendant votre session, en utilisant les différentes techniques que vous apprendrez dans ce programme”*



## Objectifs généraux

---

- ◆ Fournir à l'étudiant les connaissances nécessaires pour être en mesure d'offrir un véritable Bien-être Émotionnel à ses patients
- ◆ Réaliser un bon lien de communication entre thérapeute et patient
- ◆ Connaître et comprendre le fonctionnement de l'être humain et l'importance de la gestion ses émotions
- ◆ Découvrir les différentes thérapies et modèles basés sur l'émotion
- ◆ Développer des protocoles d'intervention adaptés au patient et au motif de consultation
- ◆ Maîtriser la thérapie dans une perspective multidisciplinaire et biopsychosociale, afin de pouvoir contrôler le plus grand nombre de variables qui interviendront dans le malêtre ou la santé du patient





## Objectifs spécifiques

---

- ◆ Découvrez ce qu'est le *Mindfulness*, ses origines, ses attitudes, et son applicabilité en thérapie
- ◆ Connaître le concept de la pleine conscience ou du *Mindfulness* et son application à partir de différents modèles thérapeutiques
- ◆ Maîtriser la technique du *Mindfulness* et l'appliquer aux différents motifs de consultation



*Ce programme comporte une méthodologie pratique, avec des cas réels intégrés, afin que vous puissiez tirer le meilleur parti du contenu et l'appliquer dans votre activité professionnelle"*

03

# Direction de la formation

Le corps enseignant du programme englobe des spécialistes réputés dans le domaine. Ainsi, ils apportent à cette spécialisation, l'expérience de leur travail. Ce Certificat dispose d'une équipe hautement qualifiée et dotée d'une grande expérience dans le *Mindfulness*, qui offrira les meilleurs techniques aux étudiants pour le développement de leurs compétences pendant la formation.



“

*Vous serez encadré par des professionnels de renom qui vous aideront à expérimenter les différentes techniques pour réduire le stress, atteindre un équilibre émotionnel et améliorer l'attention et la concentration de vos patients"*

## Direction



### Mme González Agüera, Mónica

- ♦ Psychologue Responsable du Département de Psychologie de l'Enfant et de l'Adolescent de l'Hôpital Quironsalud Marbella et d'Avatar Psychologues
- ♦ Professeur dans le Master en Psychothérapie à Temps Limité et en Psychologie de la Santé de l'Institut Européen des Psychothérapies à Temps Limité
- ♦ Master en Psychothérapie à Durée Limitée et Psychologie de la Santé par l'Institut Européen des Psychothérapies à Durée Limitée (I.E.P.T.L.)
- ♦ Spécialiste Universitaire en Hypnose Clinique avec Focalisation Sélective de la Dissociation, Université d'Almeria
- ♦ Collaboratrice dans différents programmes de la Croix Rouge
- ♦ Formatrice d' Avatar Psychologues dans différents programmes de Gestion des Émotions pour des centres éducatifs et entreprises
- ♦ Formatrice à Human Resources Consulting Services (HRCS)



### M. Aguado Romo, Roberto

- ♦ Président de l'Institut Européen de Psychothérapie à Durée Limitée
- ♦ Psychologue spécialisé en Psychologie Clinique
- ♦ Spécialiste Européen en Psychothérapie par l'EFPA
- ♦ Directeur des Centres d'Évaluation et de Psychothérapie de Talavera, Bilbao et Madrid
- ♦ Directeur de la revue scientifique Psinapsis
- ♦ Master en Psychologie Clinique et de Santé par la Société Espagnole de Médecine Psychosomatique et Psychologie de la Santé
- ♦ Tuteur du cours Psychologie Basique à l'UNED (Université National Espagnole à Distance)

## Professeurs

### Dr Villar Martín, Alejandro

- ◆ Doctorat en Biologie, Université d'Oviedo
- ◆ Professeur de Yoga à l'école Sanatana Dharma et de Yoga Dynamique, formé avec son créateur Godfrey Devereux
- ◆ Formateur et facilitateur du modèle Big Mind de Genpo Roshi, avec lequel il s'est formé
- ◆ Créateur de la Méditation Intégrative, développée à partir du modèle Big Mind
- ◆ Auteur du chapitre du livre "Evolución Integral" édition Kairós

### M. De Dios González, Antonio

- ◆ Directeur de Avatar Psychologues
- ◆ Directeur du département de Psychologie de l' Hôpital Quirón de Marbella
- ◆ Master en Psychothérapie à Temps Limité et en Psychologie de la Santé de l'Institut Européen des Psychothérapies à Temps Limité
- ◆ Thérapeute Transpersonnel par l'École Espagnole de Développement Transpersonnel
- ◆ Spécialiste en EFT par par le World Center for EFT
- ◆ Master en Programmation Neuro-Linguistique (PNL) à la Society of Neuro-Linguistic Programming de Richard Bandler Spécialiste en Hypnose Clinique et en Relaxation

### Mme Roldán, Lucía

- ◆ Psychologue Sanitaire
- ◆ Spécialiste de l'intervention cognitivo-comportementale
- ◆ Master en Psychothérapie à Temps Limité et en Psychologie de la Santé de l'Institut Européen des Psychothérapies à Temps Limité
- ◆ Expert en intervention de thérapie énergétique

### Mme Mazza, Mariela

- ◆ Responsable de l'Espace De Développement Transpersonnel chez Avatar Psychologues
- ◆ Expert en Développement Transpersonnel, École Espagnole de Développement Transpersonnel (EEDT) où elle est également enseignante
- ◆ Expert en Thérapie Régressive, la méthode Brian Weiss
- ◆ Thérapeute de l'inconscient, formée par Maria José Álvarez Garrido (École de l'Inconscient)
- ◆ Facilitateur de Constellations Familiales et de Thérapie Systémique Transpersonnelle par l'EEDT
- ◆ Expert en *Mindfulness* et Médiation des ces techniques à l'hôpital Quirón Salud Marbella

### Mme Berbel Jurado, Tamara

- ◆ Psychologue Spécialiste de l'Enfance et de l'Adolescence à l'Hôpital Quirón Salud de Marbella et Avatar Psychologues
- ◆ Master en Psychothérapie à Temps Limité et en Psychologie de la Santé de l'Institut Européen des Psychothérapies à Temps Limité
- ◆ Spécialiste en Santé, Justice et Bien-être Social de l'Université de Cordoue
- ◆ Experte en Psychologie Légale, Médico-légale et Pénitentiaire de l'Université de Séville
- ◆ Formatrice de cours destinés aux centres éducatifs et aux entreprises, chez Avatar Psychologues Collaboratrice au sein de HRCS
- ◆ Membre de l'ERIES Psychosocial de la Croix-Rouge Espagnole

# 04

## Structure et contenu

Cette formation initie le professionnel médical aux connaissances du *Mindfulness* pour découvrir les avantages de cette technique pour les patients. Bien qu'il s'agisse d'une activité principalement pratiquée par des patients adultes, les avantages du *mindfulness* chez les enfants et les patients souffrant de TDAH seront également présentés, ainsi que l'application de cette technique chez des patients souffrant de différents troubles tels que la dysmaîtrise des impulsions ou les problèmes alimentaires.



“

*La popularité du Mindfulness a conduit à la création d'une bibliothèque scientifique qui comprend de nombreuses études explorant son potentiel sous différentes facettes"*

## Module 1. *Mindfulness*

- 1.1. Méditation
- 1.2. Qu'est-ce que le *Mindfulness*?
  - 1.2.1. La pleine conscience
  - 1.2.2. Avantages et preuves scientifiques
  - 1.2.3. Pratique formelle et informelle
- 1.3. Les 7 attitudes en *Mindfulness*
- 1.4. Diriger l'attention
- 1.5. Champs d'application
- 1.6. *Mindfulness* pour enfants
- 1.7. *Mindfulness* et TDAH
- 1.8. Stress, anxiété et *mindfulness*
- 1.9. *Mindfulness* et les troubles liés à la perte de contrôle des impulsions
- 1.10. *Mindfulness* et troubles de l'alimentation
- 1.11. *Mindfulness* en psychothérapie: la thérapie cognitive basée sur le *Mindfulness*
- 1.12. *Mindfulness* en psychothérapie: la thérapie de l'acceptation et l'engagement
- 1.13. *Mindfulness* en psychothérapie: la thérapie dialectique de la conduite



“

*Les propositions de recherche et de pratique relatives au Mindfulness que vous découvrirez dans ce Certificat visent à améliorer la qualité de vie de vos patients”*

05

# Méthodologie

Ce programme de formation offre une manière différente d'apprendre. Notre méthodologie est développée à travers un mode d'apprentissage cyclique: ***le Relearning.***

Ce système d'enseignement s'utilise, notamment, dans les Écoles de Médecine les plus prestigieuses du monde. De plus, il a été considéré comme l'une des méthodologies les plus efficaces par des magazines scientifiques de renom comme par exemple le ***New England Journal of Medicine.***



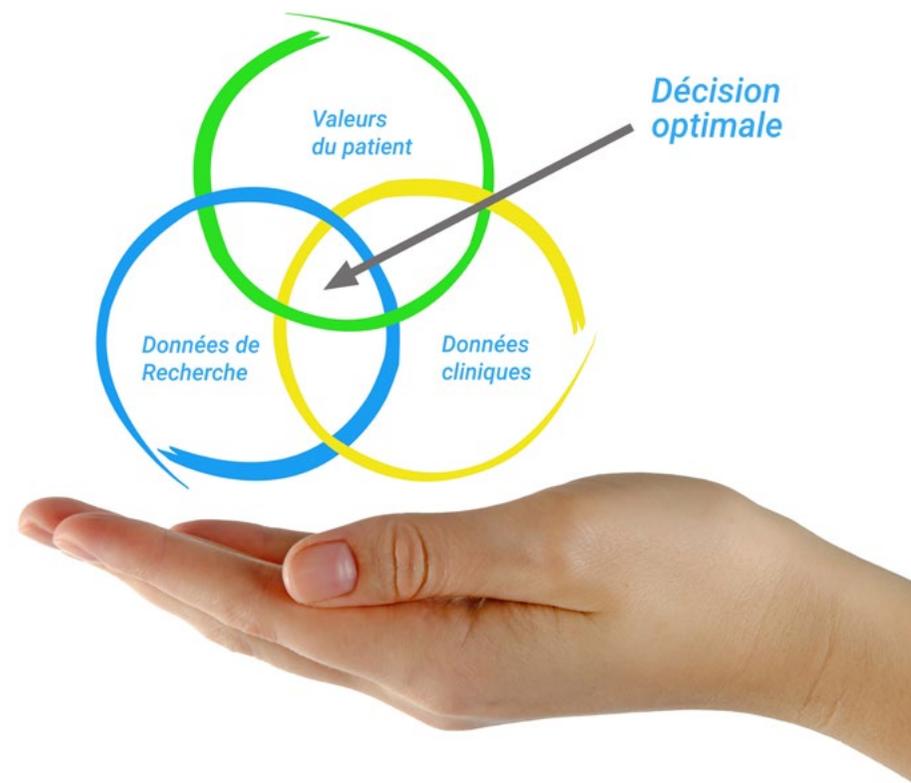
“

*Découvrez le Relearning, un système qui laisse de côté l'apprentissage linéaire conventionnel au profit des systèmes d'enseignement cycliques: une façon d'apprendre qui a prouvé son énorme efficacité, notamment dans les matières dont la mémorisation est essentielle"*

## À TECH, nous utilisons la méthode des cas

Face à une situation donnée, que doit faire un professionnel? Tout au long du programme, vous serez confronté à de multiples cas cliniques simulés, basés sur des patients réels, dans lesquels vous devrez enquêter, établir des hypothèses et finalement résoudre la situation. Il existe de nombreux faits scientifiques prouvant l'efficacité de cette méthode. Les spécialistes apprennent mieux, plus rapidement et plus durablement dans le temps.

*Avec TECH, vous ferez l'expérience d'une méthode d'apprentissage qui révolutionne les fondements des universités traditionnelles du monde entier.*



Selon le Dr Gérvas, le cas clinique est la présentation commentée d'un patient, ou d'un groupe de patients, qui devient un "cas", un exemple ou un modèle illustrant une composante clinique particulière, soit en raison de son pouvoir pédagogique, soit en raison de sa singularité ou de sa rareté. Il est essentiel que le cas soit ancré dans la vie professionnelle actuelle, en essayant de recréer les conditions réelles de la pratique professionnelle du médecin.

“

*Saviez-vous que cette méthode a été développée en 1912 à Harvard pour les étudiants en Droit? La méthode des cas consiste à présenter aux apprenants des situations réelles complexes pour qu'ils s'entraînent à prendre des décisions et pour qu'ils soient capables de justifier la manière de les résoudre. En 1924, elle a été établie comme une méthode d'enseignement standard à Harvard"*

L'efficacité de la méthode est justifiée par quatre réalisations clés:

1. Les étudiants qui suivent cette méthode parviennent non seulement à assimiler les concepts, mais aussi à développer leur capacité mentale au moyen d'exercices pour évaluer des situations réelles et appliquer leurs connaissances.
2. L'apprentissage est solidement traduit en compétences pratiques ce qui permet à l'étudiant de mieux s'intégrer dans le monde réel.
3. Grâce à l'utilisation de situations issues de la réalité, on obtient une assimilation plus simple et plus efficace des idées et des concepts.
4. Le sentiment d'efficacité de l'effort fourni devient un stimulus très important pour l'étudiant, qui se traduit par un plus grand intérêt pour l'apprentissage et une augmentation du temps consacré à travailler les cours.



## Relearning Methodology

TECH renforce l'utilisation de la méthode des cas avec la meilleure méthodologie d'enseignement 100% en ligne du moment: Relearning.

Cette université est la première au monde à combiner des études de cas cliniques avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, combinant un minimum de 8 éléments différents dans chaque leçon, ce qui constitue une véritable révolution par rapport à la simple étude et analyse de cas.

*Le professionnel apprendra à travers des cas réels et la résolution de situations complexes dans des environnements d'apprentissage simulés. Ces simulations sont développées à l'aide de logiciels de pointe qui facilitent l'apprentissage immersif.*



À la pointe de la pédagogie mondiale, la méthode Relearning a réussi à améliorer le niveau de satisfaction globale des professionnels qui terminent leurs études, par rapport aux indicateurs de qualité de la meilleure université en (Columbia University).

Grâce à cette méthodologie, nous, formation plus de 250.000 médecins avec un succès sans précédent dans toutes les spécialités cliniques, quelle que soit la charge chirurgicale. Notre méthodologie d'enseignement est développée dans un environnement très exigeant, avec un corps étudiant universitaire au profil socio-économique élevé et dont l'âge moyen est de 43,5 ans.

*Le Relearning vous permettra d'apprendre plus facilement et de manière plus productive tout en vous impliquant davantage dans votre spécialisation, en développant un esprit critique, en défendant des arguments et en contrastant les opinions: une équation directe vers le succès.*

Dans notre programme, l'apprentissage n'est pas un processus linéaire mais il se déroule en spirale (nous apprenons, désapprenons, oublions et réapprenons). Par conséquent, ils combinent chacun de ces éléments de manière concentrique.

Selon les normes internationales les plus élevées, la note globale de notre système d'apprentissage est de 8,01.



Dans ce programme, vous aurez accès aux meilleurs supports pédagogiques élaborés spécialement pour vous:



#### Support d'étude

Tous les contenus didactiques sont créés par les spécialistes qui enseignent les cours. Ils ont été conçus en exclusivité pour la formation afin que le développement didactique soit vraiment spécifique et concret.

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel, pour créer la méthode de travail TECH online. Tout cela, élaboré avec les dernières techniques afin d'offrir des éléments de haute qualité dans chacun des supports qui sont mis à la disposition de l'apprenant.



#### Techniques et procédures chirurgicales en vidéo

TECH rapproche les étudiants des dernières techniques, des dernières avancées pédagogiques et de l'avant-garde des techniques médicales actuelles. Tout cela, à la première personne, expliqué et détaillé rigoureusement pour atteindre une compréhension complète et une assimilation optimale. Et surtout, vous pouvez les regarder autant de fois que vous le souhaitez.



#### Résumés interactifs

Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

Ce système éducatif unique pour la présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story".



#### Bibliographie complémentaire

Articles récents, documents de consensus et directives internationales, entre autres. Dans la bibliothèque virtuelle de TECH, l'étudiant aura accès à tout ce dont il a besoin pour compléter sa formation.





#### Études de cas dirigées par des experts

Un apprentissage efficace doit nécessairement être contextuel. Pour cette raison, TECH présente le développement de cas réels dans lesquels l'expert guidera l'étudiant à travers le développement de la prise en charge et la résolution de différentes situations: une manière claire et directe d'atteindre le plus haut degré de compréhension.



#### Testing & Retesting

Les connaissances de l'étudiant sont périodiquement évaluées et réévaluées tout au long du programme, par le biais d'activités et d'exercices d'évaluation et d'auto-évaluation, afin que l'étudiant puisse vérifier comment il atteint ses objectifs.



#### Cours magistraux

Il existe de nombreux faits scientifiques prouvant l'utilité de l'observation par un tiers expert. La méthode "Learning from an Expert" permet au professionnel de renforcer ses connaissances ainsi que sa mémoire puis lui permet d'avoir davantage confiance en lui concernant la prise de décisions difficiles.



#### Guides d'action rapide

À TECH nous vous proposons les contenus les plus pertinents du cours sous forme de feuilles de travail ou de guides d'action rapide. Un moyen synthétique, pratique et efficace pour vous permettre de progresser dans votre apprentissage.



# 06 Diplôme

Le Certificat en Intervention sur l'Émotion à partir du Mindfulness vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme universitaire de Certificat délivré par TECH Université Technologique.



“

*Complétez ce programme et recevez  
votre diplôme sans avoir à vous soucier  
des déplacements ou des démarches  
administratives inutiles”*

Ce **Certificat en Intervention sur l'Émotion à partir du Mindfulness** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.

Après avoir réussi les évaluations, l'étudiant recevra par courrier postal\* avec accusé de réception le diplôme de **Certificat** délivré par **TECH Université Technologique**.

Le diplôme délivré par **TECH Université Technologique** indiquera la note obtenue lors du Certificat, et répond aux exigences communément demandées par les bourses d'emploi, les concours et les commissions d'évaluation des carrières professionnelles.

Diplôme: **Certificat en Intervention sur l'Émotion à partir du Mindfulness**

N° d'heures officielles: **175 h.**



\*Si l'étudiant souhaite que son diplôme version papier possède l'Apostille de La Haye, TECH EDUCATION fera les démarches nécessaires pour son obtention moyennant un coût supplémentaire.

future

santé confiance personnes

éducation information tuteurs

garantie accréditation enseignement

institutions technologie apprentissage

communauté engagement

service personnalisé innovation

connaissance présent qualité

en ligne formation

développement institutions

classe virtuelle langues

**tech** université  
technologique

**Certificat**

Intervention sur  
l'Émotion à partir  
du Mindfulness

Modalité: En ligne

Durée: 6 semaines

Diplôme: TECH Université Technologique

Heures de cours: 175 h.

# Certificat

Intervention sur l'Émotion  
à partir du Mindfulness

