

Corso Universitario
Intervento sulle Emozioni
Attraverso la Mindfulness



tech università
tecnologica

Corso Universitario Intervento sulle Emozioni Attraverso la Mindfulness

Modalità: Online

Durata: 6 settimane

Titolo: TECH Università Tecnologica

Ore teoriche: 175 o.

Accesso al sito web: www.techitute.com/it/medicina/corso-universitario/intervento-emozioni-attraverso-mindfulness

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Obiettivi

pag. 8

03

Direzione del corso

pag. 12

04

Struttura e contenuti

pag. 16

05

Metodologia

pag. 20

06

Titolo

pag. 28

01

Presentazione

Per comprendere l'importanza della *Mindfulness* è necessario osservare il ritmo di vita attuale. Al giorno d'oggi, le persone vivono in un mondo saturo, dove tutto è caratterizzato dalla fretta e dal multitasking. Questo modo di vivere ha come principale conseguenza che l'individuo funziona e agisca senza pensare. Per queste ragioni, abbiamo ideato questo programma, affinché gli studenti possano trasformare la *Mindfulness* in un'eccellente alternativa per preparare i propri pazienti allo sviluppo di strumenti e punti di forza personali che li aiutino a diventare consapevoli di sé stessi, a migliorare la propria concentrazione o a imparare a gestire le emozioni.





“

Approfondisci l'importanza che la Mindfulness ha avuto nello sviluppo efficace degli interventi sulle emozioni"

La *Mindfulness* si trasforma in uno spazio di calma, dove le persone si sentono al sicuro, senza stress o preoccupazioni, e arrivano a capire meglio sé stesse. Questa tecnica di meditazione le libera dalla fretta e dal multitasking, permettendo loro di concentrarsi sul momento e di vivere nel presente.

Il Corso Universitario incoraggerà lo studente a regolare le proprie emozioni attraverso tecniche di rilassamento e meditazione. Sfruttando così il potenziale della mente e il ruolo delle emozioni e riuscendo ad applicarlo all'ambiente professionale. In questo modo, lo studente sarà in grado di applicare la *Mindfulness* nelle proprie terapie, dopo aver esaminato i principali studi scientifici che ne sostengono l'efficacia.

Nel corso di 6 Settimane, lo studente approfondirà la conoscenza del campo di applicazione della *Mindfulness*, comprendendone i vantaggi competitivi che essa comporta, e si posizionerà come professionista all'avanguardia nel settore medico. Inoltre, dispone della migliore metodologia di studio 100% online, che non prevede l'obbligo di frequentare lezioni in presenza e di seguire orari fissi e prestabiliti.

Questo **Corso Universitario in Intervento sulle Emozioni Attraverso la Mindfulness** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ◆ Sviluppo di casi pratici presentati da esperti in Intervento sulle Emozioni Attraverso la Mindfulness
- ◆ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici in base ai quali sono stati concepiti forniscono informazioni scientifiche e pratiche riguardo alle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ◆ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ◆ Particolare enfasi sulle metodologie innovative
- ◆ Lezioni teoriche, domande all'esperto, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ◆ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o mobile dotato di connessione a internet



Migliora le tue sedute terapeutiche grazie ad un programma avanzato che include un sistema di apprendimento interattivo"

“

Trasforma questo Corso Universitario in un'opportunità per incrementare la tua carriera e posizionarti come professionista di alto livello"

Il personale docente del programma comprende rinomati professionisti e riconosciuti specialisti appartenenti a prestigiose società e università, che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studio eccellente.

I contenuti multimediali, sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale.

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato sui Problemi, mediante il quale il professionista deve cercare di risolvere le diverse situazioni di pratica professionale che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.

Grazie a casi di studio pratici e didattici comprenderai i benefici che la Mindfulness può apportare alla vita quotidiana dei tuoi pazienti.

Il settore medico ha bisogno di professionisti preparati al meglio ed è per questo che ti offriamo gli strumenti per entrare a far parte di questa élite di specialisti.



02

Obiettivi

Poiché la *Mindfulness* è un'area così ampia e in continua evoluzione, questo Corso Universitario mira a fornire agli studenti un'ampia visione dei più importanti sviluppi recenti nel campo dell'intervento sulle emozioni. In questo modo, avranno una prospettiva più ampia con cui incorporare nel proprio lavoro quotidiano le tecniche più innovative presentate nel corso del programma.



“

Sarai in grado di generare nel tuo paziente un profondo stato di coscienza durante la seduta, utilizzando le diverse tecniche che imparerai in questo programma"



Obiettivi generali

- ◆ Fornire le conoscenze necessarie per poter offrire un reale benessere emotivo ai pazienti
- ◆ Creare un buon legame terapeuta-paziente
- ◆ Conoscere e comprendere il funzionamento dell'essere umano e l'importanza della sua gestione emotiva
- ◆ Scoprire le diverse terapie e i modelli basati sull'emozione
- ◆ Sviluppare i protocolli di intervento adatti al paziente e ai motivi della seduta
- ◆ Padroneggiare la terapia in modo multidisciplinare e biopsicosociale, con l'obiettivo di poter controllare il maggior numero di varianti coinvolte nel malessere o nella salute del paziente





Obiettivi specifici

- ◆ Scoprire cos'è la *Mindfulness*, le sue origini, le attitudini e l'applicabilità in terapia
- ◆ Conoscere il concetto di attenzione piena o *Mindfulness* e la sua applicazione da diversi modelli terapeutici
- ◆ Padroneggiare la tecnica *Mindfulness* e applicarla ai diversi motivi di consulenza

“

Questo programma presenta un lato pratico, con casi reali integrati, in modo che tu possa utilizzare al meglio i contenuti e applicarli nella tua attività professionale"

03

Direzione del corso

Il personale docente che ha sviluppato il programma di questa specializzazione fornirà agli studenti la migliore educazione in merito a questo settore. Il programma si avvale infatti di un personale docente altamente qualificato e con una vasta esperienza in *Mindfulness*, che offrirà agli studenti le migliori tecniche con cui approfondire le proprie conoscenze.



“

Professionisti di fama ti guideranno a sperimentare diverse tecniche che ti aiuteranno a ridurre lo stress, a raggiungere l'equilibrio emotivo e a migliorare l'attenzione e la concentrazione del paziente"

Direzione



Dott.ssa González Agüero, Mónica

- ♦ Psicologa responsabile del Dipartimento di Psicologia dell'Infanzia e dell'Adolescenza presso l'Ospedale Quironsalud Marbella e Avatar Psicólogos
- ♦ Professoressa nel Master in Psicoterapia a Tempo Limitato e Psicologia della Salute presso l'Istituto Europeo di Psicoterapie a Tempo Limitato
- ♦ Master in Psicoterapia a Tempo Limitato e Psicologia della salute presso l'Istituto Europeo di Psicoterapie a Tempo Limitato (IEPTL)
- ♦ Specialista Universitaria in Ipnosi Clinica con Focalizzazione per Dissociazione Selettiva presso l'Università di Almería
- ♦ Collaboratrice in diversi programmi della Croce Rossa
- ♦ Formatrice presso Avatar Psicólogos in diversi programmi di gestione emotiva per centri educativi ed imprese Formatrice presso Human Resources Consulting Services (HRCS)



Dott. Aguado Romo, Roberto

- ♦ Presidente dell'Istituto Europeo di Psicoterapia a Tempo Limitato
- ♦ Psicologo Specialista in Psicologia Clinica
- ♦ Specialista Europeo in Psicoterapia presso la EFPA
- ♦ Direttore dei Centri di Valutazione e Psicoterapia di Talavera, Bilbao e Madrid
- ♦ Direttore della rivista scientifica Psinapsis
- ♦ Master in Psicologia Clinica e della Salute presso la Società Spagnola di Medicina Psicosomatica e Psicologia della Salute
- ♦ Tutor della materia di Psicologia Basica presso la UNED

Personale docente

Dott. Villar Martín, Alejandro

- ◆ Dottore in Biologia presso l'Università di Oviedo
- ◆ Professore di Yoga presso la Scuola Sanatana Dharma e di Yoga Dinamico, formato dal suo inventore Godfrey Devereux
- ◆ Formatore e promotore del modello Big Mind di Genpo Roshi, con cui ha svolto la sua preparazione
- ◆ Creatore della Meditazione Integrativa sviluppata partendo dal modello Big Mind
- ◆ Scrittore di un capitolo nel libro "Evoluzione Integrata" dell'editoria Kairós

Dott. De Dios González, Antonio

- ◆ Direttore di Avatar Psicólogos
- ◆ Direttore del Dipartimento di Psicologia dell'Ospedale Quirón di Marbella
- ◆ Master in Psicoterapia a Tempo Limitato e Psicologia della Salute dell'Istituto Europeo di Psicoterapie a Tempo Limitato
- ◆ Terapista Transpersonale della Scuola Spagnola di Sviluppo Transpersonale
- ◆ Specialista EFT presso il World Center for EFT
- ◆ Master in Programmazione Neurolinguistica (PNL) presso la Society of Neuro-Linguistic Programming di Richard Bandler Specialista in Ipnosi Clinica e Rilassamento

Dott.ssa Roldán, Lucía

- ◆ Psicologa della Salute
- ◆ Specialista in intervento cognitivo comportamentale
- ◆ Master in Psicoterapia a Tempo Limitato e Psicologia della Salute dell'Istituto Europeo di Psicoterapie a Tempo Limitato
- ◆ Esperta in interventi di terapia energetica

Dott.ssa Mazza, Mariela

- ◆ Responsabile dell'Area di Sviluppo Transpersonale presso Avatar Psicólogos
- ◆ Esperta in Sviluppo Transpersonale presso la Scuola Spagnola di Sviluppo Transpersonale (EEDT), dove insegna
- ◆ Esperta in Terapia Regressiva con il metodo Brian Weiss
- ◆ Terapeuta dell'Inconscio, preparata da María José Álvarez Garrido presso la Scuola dell'Inconscio
- ◆ Promotrice della teoria delle Costellazioni Familiari e della Terapia Sistemica Transpersonale presso la EEDT
- ◆ Esperta in *Mindfulness* e Meditazione, e promotrice di queste tecniche presso l'Ospedale Quirón Salud di Marbella

Dott.ssa Berbel Jurado, Tamara

- ◆ Psicologa esperta in infanzia e adolescenza presso l'Ospedale Quirón Salud di Marbella e Avatar Psicólogos
- ◆ Master in Psicoterapia a Tempo Limitato e Psicologia della Salute dell'Istituto Europeo di Psicoterapie a Tempo Limitato
- ◆ Specialista in Salute, Giustizia e Benessere Sociale presso l'Università di Cordoba
- ◆ Esperta in Psicologia Giuridica, Forense e Penitenziaria presso l'Università di Siviglia
- ◆ Formatrice presso Avatar Psicólogos in corsi per centri educativi ed imprese Collaboratrice presso HRCS
- ◆ Membro degli ERIES psicosociali della Croce Rossa Spagnola

04

Struttura e contenuti

Questa preparazione introduce i professionisti del settore medico alla *Mindfulness* al fine di scoprire i benefici di questa tecnica per i pazienti. Sebbene si tratti di un'attività svolta per lo più da pazienti adulti, verranno mostrati anche i vantaggi della *mindfulness* nei bambini e nei pazienti con ADHD, nonché l'applicazione di questa tecnica in pazienti con diversi disturbi, come la mancanza di controllo degli impulsi o i problemi alimentari.



“

La popolarità della Mindfulness ha portato alla creazione di una biblioteca scientifica che comprende molti studi che ne esplorano il potenziale sotto diversi punti di vista"

Modulo 1. *Mindfulness*

- 1.1. La meditazione
- 1.2. Cos'è la *Mindfulness*?
 - 1.2.1. La piena attenzione
 - 1.2.2. Benefici ed evidenza scientifica
 - 1.2.3. Pratica formale e informale
- 1.3. Le 7 attitudini della *Mindfulness*
- 1.4. Dirigendo l'attenzione
- 1.5. Campi di applicazione
- 1.6. *Mindfulness* per bambini
- 1.7. *Mindfulness* e ADHD
- 1.8. Stress, ansia e *Mindfulness*
- 1.9. *Mindfulness* e disturbi relazionati con la perdita di controllo degli impulsi
- 1.10. *Mindfulness* e disturbi alimentari
- 1.11. *Mindfulness* in psicoterapia: la terapia cognitiva basata nella *Mindfulness*
- 1.12. *Mindfulness* in psicoterapia: la terapia di accettazione e impegno
- 1.13. *Mindfulness* in psicoterapia: la terapia dialettica comportamentale





“

Le proposte di ricerca e di pratica della Mindfulness che scoprirai grazie a questo Corso Universitario mirano a migliorare la qualità della vita dei tuoi pazienti"

05

Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di imparare. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: *il Relearning*.

Questo sistema di insegnamento viene applicato nelle più prestigiose facoltà di medicina del mondo ed è considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come il *New England Journal of Medicine*.



“

Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione”

In TECH applichiamo il Metodo Casistico

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? Durante il programma affronterai molteplici casi clinici simulati ma basati su pazienti reali, per risolvere i quali dovrai indagare, stabilire ipotesi e infine fornire una soluzione. Esistono molteplici prove scientifiche sull'efficacia del metodo. Gli specialisti imparano meglio e in modo più veloce e sostenibile nel tempo.

Grazie a TECH potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali di tutto il mondo.



Secondo il dottor Gervas, il caso clinico è una presentazione con osservazioni del paziente, o di un gruppo di pazienti, che diventa un "caso", un esempio o un modello che illustra qualche componente clinica particolare, sia per il suo potenziale didattico che per la sua singolarità o rarità. È essenziale che il caso faccia riferimento alla vita professionale attuale, cercando di ricreare le condizioni reali della pratica professionale del medico.

“

Sapevi che questo metodo è stato sviluppato ad Harvard nel 1912 per gli studenti di Diritto? Il metodo casistico consisteva nel presentare agli studenti situazioni reali complesse per far prendere loro decisioni e giustificare come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard”

L'efficacia del metodo è giustificata da quattro risultati chiave:

1. Gli studenti che seguono questo metodo, non solo assimilano i concetti, ma sviluppano anche la capacità mentale, grazie a esercizi che valutano situazioni reali e richiedono l'applicazione delle conoscenze.
2. L'apprendimento è solidamente fondato su competenze pratiche, che permettono allo studente di integrarsi meglio nel mondo reale.
3. L'approccio a situazioni nate dalla realtà rende più facile ed efficace l'assimilazione delle idee e dei concetti.
4. La sensazione di efficienza degli sforzi compiuti diventa uno stimolo molto importante per gli studenti e si traduce in un maggiore interesse per l'apprendimento e in un aumento del tempo dedicato al corso.



Metodologia Relearning

TECH coniuga efficacemente la metodologia del Caso di Studio con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

Potenziamo il Caso di Studio con il miglior metodo di insegnamento 100% online: il Relearning.

Il medico imparerà mediante casi reali e la risoluzione di situazioni complesse in contesti di apprendimento simulati. Queste simulazioni sono sviluppate grazie all'uso di software di ultima generazione per facilitare un apprendimento coinvolgente.



All'avanguardia della pedagogia mondiale, il metodo Relearning è riuscito a migliorare i livelli di soddisfazione generale dei professionisti che completano i propri studi, rispetto agli indicatori di qualità della migliore università online del mondo (Columbia University).

Grazie a questa metodologia abbiamo formato con un successo senza precedenti più di 250.000 medici di tutte le specialità cliniche, indipendentemente dal carico chirurgico. La nostra metodologia pedagogica è stata sviluppata in un contesto molto esigente, con un corpo di studenti universitari di alto profilo socio-economico e un'età media di 43,5 anni.

Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e più performance, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione che punta direttamente al successo.

Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in una spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico.

Il punteggio complessivo del sistema di apprendimento di TECH è 8.01, secondo i più alti standard internazionali.



Questo programma offre i migliori materiali didattici, preparati appositamente per i professionisti:



Materiali di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati appositamente per il corso dagli specialisti che lo impartiranno, per fare in modo che lo sviluppo didattico sia davvero specifico e concreto.

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la modalità di lavoro online di TECH. Tutto questo, con le ultime tecniche che offrono componenti di alta qualità in ognuno dei materiali che vengono messi a disposizione dello studente.



Tecniche chirurgiche e procedure in video

TECH rende partecipe lo studente delle ultime tecniche, degli ultimi progressi educativi e dell'avanguardia delle tecniche mediche attuali. Il tutto in prima persona, con il massimo rigore, spiegato e dettagliato affinché tu lo possa assimilare e comprendere. E la cosa migliore è che puoi guardarli tutte le volte che vuoi.



Riepiloghi interattivi

Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

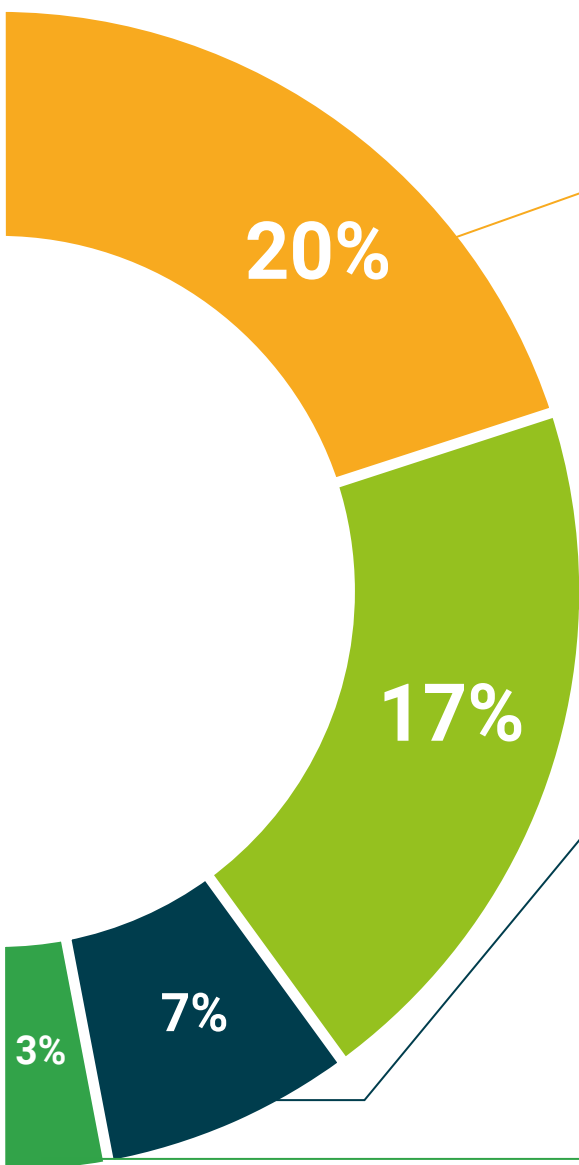
Questo esclusivo sistema di specializzazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



Letture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso e linee guida internazionali, tra gli altri. Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.





Analisi di casi elaborati e condotti da esperti

Un apprendimento efficace deve necessariamente essere contestuale. Per questa ragione, TECH ti presenta il trattamento di alcuni casi reali in cui l'esperto ti guiderà attraverso lo sviluppo dell'attenzione e della risoluzione di diverse situazioni: un modo chiaro e diretto per raggiungere il massimo grado di comprensione.



Testing & Retesting

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma con attività ed esercizi di valutazione e autovalutazione, affinché tu possa verificare come raggiungi progressivamente i tuoi obiettivi.



Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi: la denominazione "Learning from an Expert" rafforza le conoscenze e i ricordi e genera sicurezza nel futuro processo decisionale.



Guide di consultazione veloce

TECH ti offre i contenuti più rilevanti del corso in formato schede o guide di consultazione veloce. Un modo sintetico, pratico ed efficace per aiutare lo studente a progredire nel suo apprendimento.



06 Titolo

Il Corso Universitario in Intervento sulle Emozioni Attraverso la Mindfulness ti garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, l'accesso a una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

Porta a termine questo programma e ricevi la tua qualifica universitaria senza spostamenti o fastidiose formalità”

Questo **Corso Universitario in Intervento sulle Emozioni Attraverso la Mindfulness** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Dopo aver superato la valutazione, lo studente riceverà mediante lettera certificata* con ricevuta di ritorno, la sua corrispondente qualifica di **Corso Universitario** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

Il titolo rilasciato da **TECH Università Tecnologica** esprime la qualifica ottenuta nel Corso Universitario, e riunisce tutti i requisiti comunemente richiesti da borse di lavoro, concorsi e commissioni di valutazione di carriere professionali.

Titolo: **Corso Universitario in Intervento sulle Emozioni Attraverso la Mindfulness**

N. Ore Ufficiali: **175 o.**



*Se lo studente dovesse richiedere che il suo diploma cartaceo sia provvisto di Apostille dell'Aia, TECH EDUCATION effettuerà le gestioni opportune per ottenerla pagando un costo aggiuntivo.

futuro
salute fiducia persone
educazione informazione tutor
garanzia accreditamento insegnamento
istituzioni tecnologia apprendimento
comunità impegno
attenzione personalizzata innovazione
conoscenza presente qualità
formazione online
sviluppo istituzioni
classe virtuale lingu

tech università
tecnologica

Corso Universitario
Intervento sulle Emozioni
Attraverso la Mindfulness

Modalità: Online

Durata: 6 settimane

Titolo: TECH Università Tecnologica

Ore teoriche: 175 o.

Corso Universitario

Intervento sulle Emozioni
Attraverso la Mindfulness

