

Curso

Relaxamento Mental





Curso

Relaxamento Mental

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Global University
- » Acreditação: 6 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/psicologia/curso/relaxamento-mental

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Direção do curso

pág. 12

04

Estrutura e conteúdo

pág. 18

05

Metodologia do estudo

pág. 22

06

Certificação

pág. 32

01

Apresentação

O uso da Relaxação Mental no âmbito clínico oferece múltiplos benefícios para a saúde mental e física dos indivíduos. Esta técnica terapêutica, centrada em induzir um estado de relaxamento profundo, tem se mostrado eficaz na redução do stress, da ansiedade e da tensão muscular. Ao promover a relaxamento do corpo e da mente, facilita-se o processo de introspeção e autoexploração, permitindo que os pacientes enfrentem e superem padrões de pensamento negativos ou intrusivos. Além disso, a relaxação mental pode melhorar a qualidade do sono, promover a clareza mental e aumentar a sensação de bem-estar geral. Por esta razão, a TECH desenvolveu este programa exaustivo, 100% online e flexível, baseado na inovadora metodologia *Relearning*.



“

Graças a este curso 100% online, irá utilizar a Relaxação Mental no âmbito clínico, uma ferramenta útil para gerir o stress e melhorar a sua saúde mental no dia a dia"

A incorporação da Relaxação Mental no âmbito clínico revela-se uma ferramenta inestimável para o bem-estar psicológico e emocional dos pacientes. Os benefícios são diversos, abrangendo desde o controle do stress e da ansiedade, até o alívio de sintomas relacionados a distúrbios do humor. Além disso, demonstrou ser eficaz no tratamento de problemas de sono, ajudando os pacientes a melhorar a qualidade do descanso.

Neste contexto, a TECH implementou este Curso, no qual os profissionais aprofundarão o controlo da prosódia e as leis que regulam o diálogo hipnótico, compreendendo como a entoação, o ritmo e a velocidade da fala podem influenciar o estado mental do paciente.

Além disso, os profissionais da psicologia irão gerir os momentos de pausa de forma estratégica, aproveitando esses intervalos para permitir que o paciente processe a informação e aprofunde o seu estado de relaxamento. Também será investigado o silêncio como ferramenta terapêutica, facilitando a conexão do paciente consigo mesmo e promovendo uma maior receptividade às sugestões hipnóticas.

Por fim, serão abordadas estratégias para manter uma comunicação eficaz e empática durante o transe, garantindo que o paciente sinta-se seguro e apoiado em todos os momentos. Assim, os alunos poderão cultivar a confiança e a empatia através da linguagem, da presença e da sensibilidade emocional, criando um ambiente propício à mudança e à transformação pessoal durante as sessões de Relaxamento Mental.

Por isso, este programa será baseado na revolucionária metodologia *Relearning*, que implica a repetição dos conceitos-chave para facilitar a integração gradual e orgânica dos conhecimentos. De facto, esta experiência será desenvolvida num ambiente virtual acessível, proporcionando aos alunos a flexibilidade necessária para conciliar a aprendizagem com o resto das suas atividades diárias. A tudo isto, há que acrescentar a adição de uma *Masterclass* exclusiva e complementar, concebida por um reconhecido especialista internacional em Psicologia Clínica.

Este **Curso de Relaxamento Mental** conta com o conteúdo educativo mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Relaxamento Mental
- ♦ Os conteúdos gráficos, esquemáticos e eminentemente práticos com os quais o curso foi concebido reúnem informação científica e prática sobre as disciplinas indispensáveis para o exercício profissional
- ♦ Os exercícios práticos onde o processo de autoavaliação pode ser efetuado a fim de melhorar a aprendizagem
- ♦ O seu foco especial em metodologias inovadoras
- ♦ As aulas teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ♦ A disponibilidade de acesso aos conteúdos a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com conexão à Internet



Não perca esta oportunidade única que a TECH reservou para si! Poderá aceder a uma Masterclass exclusiva, ministrada por um destacado especialista internacional em Psicologia Clínica”

“

Irá aprofundar técnicas específicas para manter uma comunicação eficaz, empatia e conexão emocional durante a relaxação mental, para que seja capaz de guiar o paciente rumo ao bem-estar”

O curso inclui no seu corpo docente, profissionais do setor que trazem a experiência do seu trabalho para esta formação, bem como especialistas reconhecidos das principais sociedades e universidades de prestígio.

O seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educativa, permitirá ao profissional uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente simulado que proporcionará uma formação imersiva programada para treinar-se em situações reais.

O desenvolvimento deste curso foca-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional deverá tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgem ao longo do curso. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

Abordará a gestão consciente dos espaços de silêncio como uma ferramenta poderosa, criando um ambiente terapêutico propício ao relaxamento e à mudança positiva.

Analizará os princípios fundamentais que regem a comunicação hipnótica, destacando a importância de adaptar a linguagem e o tom para induzir e manter estados de relaxamento profundo.



02

Objetivos

Esta qualificação académica irá dotar os psicólogos dos conhecimentos teóricos e das competências práticas necessárias para aplicar técnicas de relaxamento de forma eficaz no âmbito clínico. Assim, os alunos aprofundarão os princípios fundamentais da Relaxação Mental, incluindo o controlo da prosódia e as leis que regulam o diálogo hipnótico, bem como o desenvolvimento do controlo dos silêncios na indução hipnótica. Além disso, aprofundará-se uma ligação terapêutica sólida, mesmo quando o paciente está hipnotizado, garantindo assim uma prática clínica centrada na empatia, na ligação emocional e no bem-estar do indivíduo.





“

O objetivo deste programa universitário será capacitá-lo para aplicar a Relaxação Mental como ferramenta terapêutica eficaz, promovendo a saúde mental e emocional dos seus pacientes"



Objetivos gerais

- ♦ Explicar a realidade da Hipnose Clínica
- ♦ Descrever a gestão da hipnose clínica na prática da psicoterapia
- ♦ Definir o procedimento de fixação em estruturas cerebrais distantes da vontade e da consciência cognitiva
- ♦ Estabelecer uma ligação terapêutica essencial através das técnicas de Hipnose Clínica
- ♦ Desenvolver programas de intervenção a partir da mudança emocional e não cognitiva
- ♦ Precisar a implicação na investigação de tecnologias com impacto na bioquímica e na neuroanatomia com instrumentos psíquicos





Objetivos específicos

- ♦ Controlar a prosódia e as leis que regulam o diálogo hipnótico
- ♦ Desenvolver o controlo dos silêncios na indução hipnótica
- ♦ Estabelecer uma ligação terapêutica com o paciente hipnotizado

“

Irá controlar a prosódia e compreender as leis que regem o diálogo hipnótico, utilizando a linguagem de forma precisa para induzir estados de relaxamento profundo nos seus pacientes”

03

Direção do curso

Os professores são profissionais altamente qualificados e experientes na área da psicologia clínica e da terapia de relaxamento. Esses educadores estão comprometidos com o desenvolvimento integral dos alunos, oferecendo um ensino de qualidade que combina teoria e prática. Além disso, esses mentores promoverão um ambiente de aprendizagem colaborativa e de apoio, onde os alunos terão a oportunidade de explorar, praticar e refletir sobre as técnicas de Relaxamento Mental, sob a orientação especializada de profissionais dedicados à sua formação e crescimento acadêmico e profissional.



“

A TECH selecionou um corpo docente que, além de possuir um profundo conhecimento teórico sobre as técnicas de Relaxamento Mental, também possui ampla experiência prática na sua aplicação em contextos terapêuticos”

Diretor Internacional Convidado

Reconhecido com numerosos prémios e uma extensa lista de publicações, o Dr. Daniel Tomasulo é um dos profissionais mais proeminentes na área da psicologia. O seu trabalho de divulgação levou-o a ser classificado entre os 10 principais influenciadores da depressão, de acordo com a plataforma Sharecare. Assim, o seu principal objetivo é estudar esta perturbação do humor através da psicologia positiva e da esperança. E, para além das suas funções como autor científico e conferencista, ocupa o cargo de Diretor Académico do Instituto para a Espiritualidade, Mente e Corpo no Colégio de Professores da Universidade de Columbia.

Este profissional tem uma vasta formação em áreas específicas como a Espiritualidade, o Psicodrama e a Deficiência Intelectual. Pelo seu trabalho nestes domínios, foi distinguido com o Prémio Gardner 2024 do Centro de Serviços START, que reconheceu as suas contribuições excepcionais para melhorar a vida das pessoas com deficiências intelectuais e de desenvolvimento. Além disso, em duas ocasiões, as suas palestras foram galardoadas pela Associação Internacional de Psicologia Positiva. Desta forma, nas suas palestras, sempre espalhou o poder do otimismo e da esperança, da confiança nas forças de cada um, no palco do TEDx e no Wholebeing Institute, entre outros.

Também publicou extensivamente em revistas científicas, sendo a mais notável a sua investigação sobre o efeito de positividade. Do mesmo modo, o Dr. Daniel Tomasulo defendeu a ideia de que, enquanto a psicologia tradicional se centra nos pontos fracos, a psicologia positiva baseia-se nos pontos fortes, o que permite que as pessoas levem vidas significativas e gratificantes.

Por último, como escritor, o Dr. Daniel Tomasulo publicou livros sobre psicologia, cujo objetivo é contribuir para a saúde mental dos leitores. De facto, o seu livro O Efeito da Positividade atingiu o primeiro lugar dos bestsellers como novo lançamento na Amazon. Por outro lado, Esperança Aprendida, o poder da positividade para ultrapassar a depressão foi selecionado como o melhor livro sobre positividade para a depressão pelo Medical News Today.



Dr. Daniel Tomasulo

- Diretor do Instituto de Espiritualidade, Mente e Corpo, Universidade de Columbia, Nova Iorque, EUA
- Diretor da Certificação em Psicologia Positiva do New York Open Center
- Psicólogo clínico
- Colunista de Psych Central
- Editor de Revisão da Seção Especial sobre Psicologia Positiva na revista Frontiers in Psychology
- Doutorado em Psicologia pela Universidade de Yeshiva.
- Mestrado em Escrita pela The New School
- Mestrado em Psicologia Positiva Aplicada pela Universidade da Pensilvânia.
- Mestrado em Desenvolvimento Infantil pela Fairleigh Dickinson University

“

Graças à TECH, poderá aprender com os melhores profissionais do mundo"

Direção



Dr. Roberto Aguado Romo

- ♦ Presidente do Instituto Europeu de Psicoterapia Limitada
- ♦ Psicólogo em consultório particular
- ♦ Investigação em Psicoterapias de Tempo Limitado
- ♦ Coordenador da equipa de orientação em várias escolas
- ♦ Autor de vários livros sobre Psicologia
- ♦ Comunicador Especialista em Psicologia dos Meios de Comunicação
- ♦ Docente de cursos e estudos de pós-graduação
- ♦ Mestrado em Psicologia Clínica e Psicologia da Saúde
- ♦ Especialista em Psicologia Clínica
- ♦ Especialista em Focalização por Dissociação Seletiva

Professores

Dr. Óscar Espinoza Vázquez

- ♦ Pediatra no IMSalud
- ♦ Diretor da Unidade de Psicofarmacologia do CEP
- ♦ Médico especialista em Psiquiatria e Pediatria
- ♦ Chefe do Serviço de Saúde Pública do Distrito Sul de Madrid
- ♦ Mestrado em Intervenção Psicológica nas Perturbações que dificultam a Aprendizagem e Psicologia da Saúde
- ♦ Mestrado em Psicoterapia de Tempo Limitado e Psicologia da Saúde

Sr. José María Cuesta González

- ♦ Psicólogo na Residência de Idosos de Jadraque
- ♦ Professor de Cuidados Sociais e de Saúde
- ♦ Especialista em Intervenção Psicológica nas Doenças Crónicas
- ♦ Mestrado em Psicoterapia de Tempo Limitado e Psicologia da Saúde
- ♦ Licenciatura em Psicologia pela Universidade Complutense de Madrid

Dr. Luis Benito de Benito

- ♦ Médico Especialista em Aparelho Digestivo na Clínica Dr. Benito de Benito
- ♦ Especialista da Área de Aparelho Digestivo do Hospital Universitário de El Escorial
- ♦ Médico e especialista em endoscopia no Hospital Universitário HM Sanchinarro
- ♦ Médico Especialista em Aparelho Digestivo no Centro de Saúde de Verge del Toro e no Hospital Mateu Orfila.
- ♦ Docente na Universidade de Navarra
- ♦ Prémio de Ensaio em Humanidades da Real Academia de Ciências Médicas das Ilhas Baleares em 2006 com o livro *O médico por trás da verdade: ou o que mais se assemelha a ela*
- ♦ Doutoramento no Programa de Biologia Celular da Universidade de Navarra.
- ♦ Licenciatura em Filosofia pela UNED
- ♦ Mestrado em Psicoterapia de Tempo Limitado e Psicologia da Saúde
- ♦ Mestrado em Gestão Clínica

Sra. Maribel Furelos

- ♦ Psicólogo Especialista em Psicologia Clínica
- ♦ Psicóloga do Centro de Saúde Kabiezes
- ♦ Sexóloga no ambulatório de Santurtzi em Osakidetza
- ♦ Mestrado em Psicoterapia de Tempo Limitado e Psicologia da Saúde

Sra. Esther Arriero

- ♦ Psicólogo com experiência na intervenção em pacientes crónicos
- ♦ Mestrado em Psicoterapia de Tempo Limitado e Psicologia da Saúde
- ♦ Especialista em terapia de adultos
- ♦ Especialista em Intervenção com o Paciente Crónico

Dra. Inmaculada Fernández Agis

- ♦ Especialista em Neuropsicologia e Terapia Cognitiva
- ♦ Presidente da Sociedade Andaluza de Neuropsicologia
- ♦ Diretor da Unidade de Estudos Sexológicos (UESX)
- ♦ Diretor do Centro de Avaliação e Reabilitação Neuropsicológica (CERNEP) da Universidade de Almeria
- ♦ Professor do Departamento de Neuropsicologia da Universidade de Almeria
- ♦ Docente de Psicologia da Sexualidade no Mestrado Oficial em Sexologia da Universidade de Almeria
- ♦ Doutoramento em Psicologia pela Universidade de Almeria.
- ♦ Psicólogo Especialista em Psicologia Clínica
- ♦ Especialista em Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness
- ♦ Especialista em psicoterapia de tempo limitado
- ♦ Especialista em Neuropsicologia Clínica
- ♦ Membro: SANP, SEIS e FANPSE

04

Estrutura e conteúdo

Este programa proporcionará aos profissionais uma compreensão profunda e prática das técnicas de Relaxamento Mental. Assim, irão investigar os fundamentos teóricos e científicos por trás dessas técnicas, compreendendo os princípios biopsicossociais que fundamentam a sua eficácia. Além disso, serão equipados com competências práticas para a aplicação destas técnicas em contextos terapêuticos, tais como a condução de sessões de relaxamento guiado e a adaptação das técnicas às necessidades individuais de cada paciente.



“

Abordará temas como controlo da respiração, relaxamento muscular progressivo, visualização guiada e meditação, através de uma ampla biblioteca com os recursos multimédia mais inovadores”

Módulo 1. Relaxamento mental

- 1.1. Chaves Históricas para a Formação do Relaxamento
- 1.2. Descobertas sobre o relacionamento: Estresse e tensão muscular
- 1.3. Influência da imaginação sobre o organismo
- 1.4. Intervenção psicoterapêutica com relaxamento mental: dessensibilização sistemática (J. Wolpe, 1948)
- 1.5. Intervenção psicoterapêutica com relaxamento mental: condicionamento encoberto (Cautela)
- 1.6. Intervenção psicoterapêutica com relaxamento mental: Sofrologia (A. Caycedo, 1960)
- 1.7. Relaxamento Progressivo de Edmund Jacobson (1901)
- 1.8. Relaxamento Autógeno de Schultz (1901)
- 1.9. Relaxamento Criativo pelo Dr. Eugenio Herrero (1950)
- 1.10. Relaxamento Cromático de R. Aguado (1990)
- 1.11. Diferenças e semelhanças entre relaxamento mental e hipnose clínica
- 1.12. F.D.S. (Focalização da Dissociação Seletiva)





“

Receberá uma sólida formação em técnicas de Relaxamento Mental, preparando-o para promover o bem-estar emocional e a gestão do stress em indivíduos e comunidades"

05

Metodologia do estudo

A TECH é a primeira universidade do mundo a combinar a metodologia dos **case studies** com o **Relearning**, um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição guiada.

Esta estratégia de ensino disruptiva foi concebida para oferecer aos profissionais a oportunidade de atualizar conhecimentos e desenvolver competências de forma intensiva e rigorosa. Um modelo de aprendizagem que coloca o aluno no centro do processo académico e lhe dá o papel principal, adaptando-se às suas necessidades e deixando de lado as metodologias mais convencionais.



“

A TECH prepara-o para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira”

O aluno: a prioridade de todos os programas da TECH

Na metodologia de estudo da TECH, o aluno é o protagonista absoluto. As ferramentas pedagógicas de cada programa foram selecionadas tendo em conta as exigências de tempo, disponibilidade e rigor académico que, atualmente, os estudantes de hoje, bem como os empregos mais competitivos do mercado.

Com o modelo educativo assíncrono da TECH, é o aluno que escolhe quanto tempo passa a estudar, como decide estabelecer as suas rotinas e tudo isto a partir do conforto do dispositivo eletrónico da sua escolha. O estudante não tem de assistir às aulas presenciais, que muitas vezes não pode frequentar. As atividades de aprendizagem serão realizadas de acordo com a sua conveniência. Poderá sempre decidir quando e de onde estudar.

“

*Na TECH NÃO terá aulas ao vivo
(às quais nunca poderá assistir)”*



Os programas de estudo mais completos a nível internacional

A TECH caracteriza-se por oferecer os programas académicos mais completos no meio universitário. Esta abrangência é conseguida através da criação de programas de estudo que cobrem não só os conhecimentos essenciais, mas também as últimas inovações em cada área.

Ao serem constantemente atualizados, estes programas permitem que os estudantes acompanhem as mudanças do mercado e adquiram as competências mais valorizadas pelos empregadores. Deste modo, os programas da TECH recebem uma preparação completa que lhes confere uma vantagem competitiva significativa para progredirem nas suas carreiras.

E, além disso, podem fazê-lo a partir de qualquer dispositivo, PC, tablet ou smartphone.

“

O modelo da TECH é assíncrono, pelo que pode estudar com o seu PC, tablet ou smartphone onde quiser, quando quiser, durante o tempo que quiser”

Case studies ou Método do caso

O método do caso tem sido o sistema de aprendizagem mais utilizado pelas melhores escolas de gestão do mundo. Criada em 1912 para que os estudantes de direito não aprendessem apenas o direito com base em conteúdos teóricos, a sua função era também apresentar-lhes situações complexas da vida real. Poderão então tomar decisões informadas e fazer juízos de valor sobre a forma de os resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard.

Com este modelo de ensino, é o próprio aluno que constrói a sua competência profissional através de estratégias como o *Learning by doing* ou o *Design Thinking*, utilizadas por outras instituições de renome, como Yale ou Stanford.

Este método orientado para a ação será aplicado ao longo de todo o curso académico do estudante com a TECH. Desta forma, será confrontado com múltiplas situações da vida real e terá de integrar conhecimentos, pesquisar, argumentar e defender as suas ideias e decisões. A premissa era responder à questão de saber como agiriam quando confrontados com acontecimentos específicos de complexidade no seu trabalho quotidiano.



Método Relearning

Na TECH os *case studies* são reforçados com o melhor método de ensino 100% online: o *Relearning*.

Este método rompe com as técnicas tradicionais de ensino para colocar o aluno no centro da equação, fornecendo os melhores conteúdos em diferentes formatos. Desta forma, consegue rever e reiterar os conceitos-chave de cada disciplina e aprender a aplicá-los num ambiente real.

Na mesma linha, e de acordo com múltiplas investigações científicas, a repetição é a melhor forma de aprender. Por conseguinte, a TECH oferece entre 8 e 16 repetições de cada conceito-chave na mesma aula, apresentadas de forma diferente, a fim de garantir que o conhecimento seja totalmente incorporado durante o processo de estudo.

O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e maior desempenho, envolvendo-o mais na sua especialização, desenvolvendo um espírito crítico, a defesa de argumentos e o confronto de opiniões: uma equação que o leva diretamente ao sucesso.



Um Campus Virtual 100% online com os melhores recursos didáticos

Para aplicar eficazmente a sua metodologia, a TECH concentra-se em fornecer aos licenciados materiais didáticos em diferentes formatos: textos, vídeos interativos, ilustrações e mapas de conhecimento, entre outros. Todos eles são concebidos por professores qualificados que centram o seu trabalho na combinação de casos reais com a resolução de situações complexas através da simulação, o estudo de contextos aplicados a cada carreira profissional e a aprendizagem baseada na repetição, através de áudios, apresentações, animações, imagens, etc.

Os últimos dados científicos no domínio da neurociência apontam para a importância de ter em conta o local e o contexto em que o conteúdo é acedido antes de iniciar um novo processo de aprendizagem. A possibilidade de ajustar estas variáveis de forma personalizada ajuda as pessoas a recordar e a armazenar conhecimentos no hipocampo para retenção a longo prazo. Trata-se de um modelo denominado *Neurocognitive context-dependent e-learning* que é conscientemente aplicado neste curso universitário.

Por outro lado, também com o objetivo de favorecer ao máximo o contato mentor-mentorando, é disponibilizada uma vasta gama de possibilidades de comunicação, tanto em tempo real como em diferido (mensagens internas, fóruns de discussão, serviço telefónico, contacto por correio eletrónico com o secretariado técnico, chat, videoconferência, etc.).

Da mesma forma, este Campus Virtual muito completo permitirá aos estudantes da TECH organizar os seus horários de estudo em função da sua disponibilidade pessoal ou das suas obrigações profissionais. Desta forma, terão um controlo global dos conteúdos académicos e das suas ferramentas didáticas, em função da sua atualização profissional acelerada.



O modo de estudo online deste programa permitir-lhe-á organizar o seu tempo e ritmo de aprendizagem, adaptando-o ao seu horário”

A eficácia do método justifica-se com quatro resultados fundamentais:

1. Os alunos que seguem este método não só conseguem a assimilação de conceitos, como também o desenvolvimento da sua capacidade mental, através de exercícios que avaliam situações reais e a aplicação de conhecimentos.
2. A aprendizagem traduz-se solidamente em competências práticas que permitem ao aluno uma melhor integração do conhecimento na prática diária.
3. A assimilação de ideias e conceitos é facilitada e mais eficiente, graças à utilização de situações que surgiram a partir da realidade.
4. O sentimento de eficiência do esforço investido torna-se um estímulo muito importante para os alunos, o que se traduz num maior interesse pela aprendizagem e num aumento da dedicação ao Curso.

A metodologia universitária mais bem classificada pelos seus alunos

Os resultados deste modelo académico inovador estão patentes nos níveis de satisfação global dos alunos da TECH.

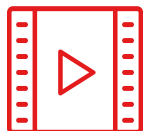
A avaliação dos estudantes sobre a qualidade do ensino, a qualidade dos materiais, a estrutura e os objetivos dos cursos é excelente. Não é de surpreender que a instituição se tenha tornado a universidade mais bem classificada pelos seus estudantes de acordo com o índice global score, obtendo uma classificação de 4,9 em 5.

Aceder aos conteúdos de estudo a partir de qualquer dispositivo com ligação à Internet (computador, tablet, smartphone) graças ao fato de a TECH estar na vanguarda da tecnologia e do ensino.

Poderá aprender com as vantagens do acesso a ambientes de aprendizagem simulados e com a abordagem de aprendizagem por observação, ou seja, aprender com um especialista.



Assim, os melhores materiais didáticos, cuidadosamente preparados, estarão disponíveis neste programa:



Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados especificamente para o curso, pelos especialistas que o irão lecionar, de modo a que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são então aplicados ao formato audiovisual que criará a nossa forma de trabalhar online, com as mais recentes técnicas que nos permitem oferecer-lhe a maior qualidade em cada uma das peças que colocaremos ao seu serviço.



Estágios de aptidões e competências

Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista deve desenvolver no quadro da globalização.



Resumos interativos

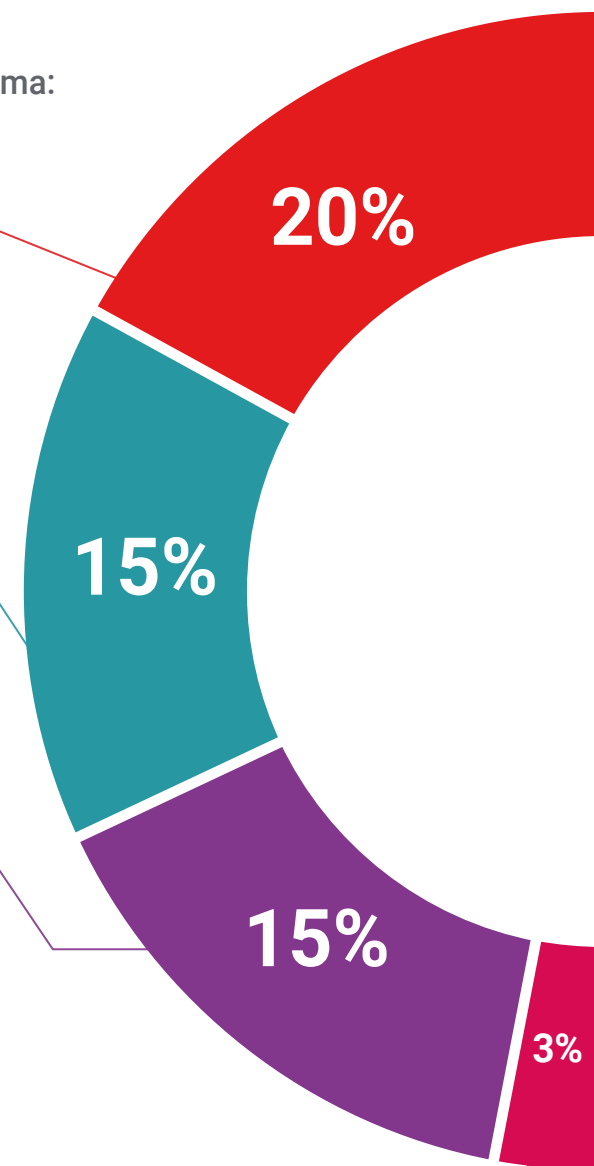
Apresentamos os conteúdos de forma atrativa e dinâmica em ficheiros multimédia que incluem áudio, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceptuais a fim de reforçar o conhecimento.

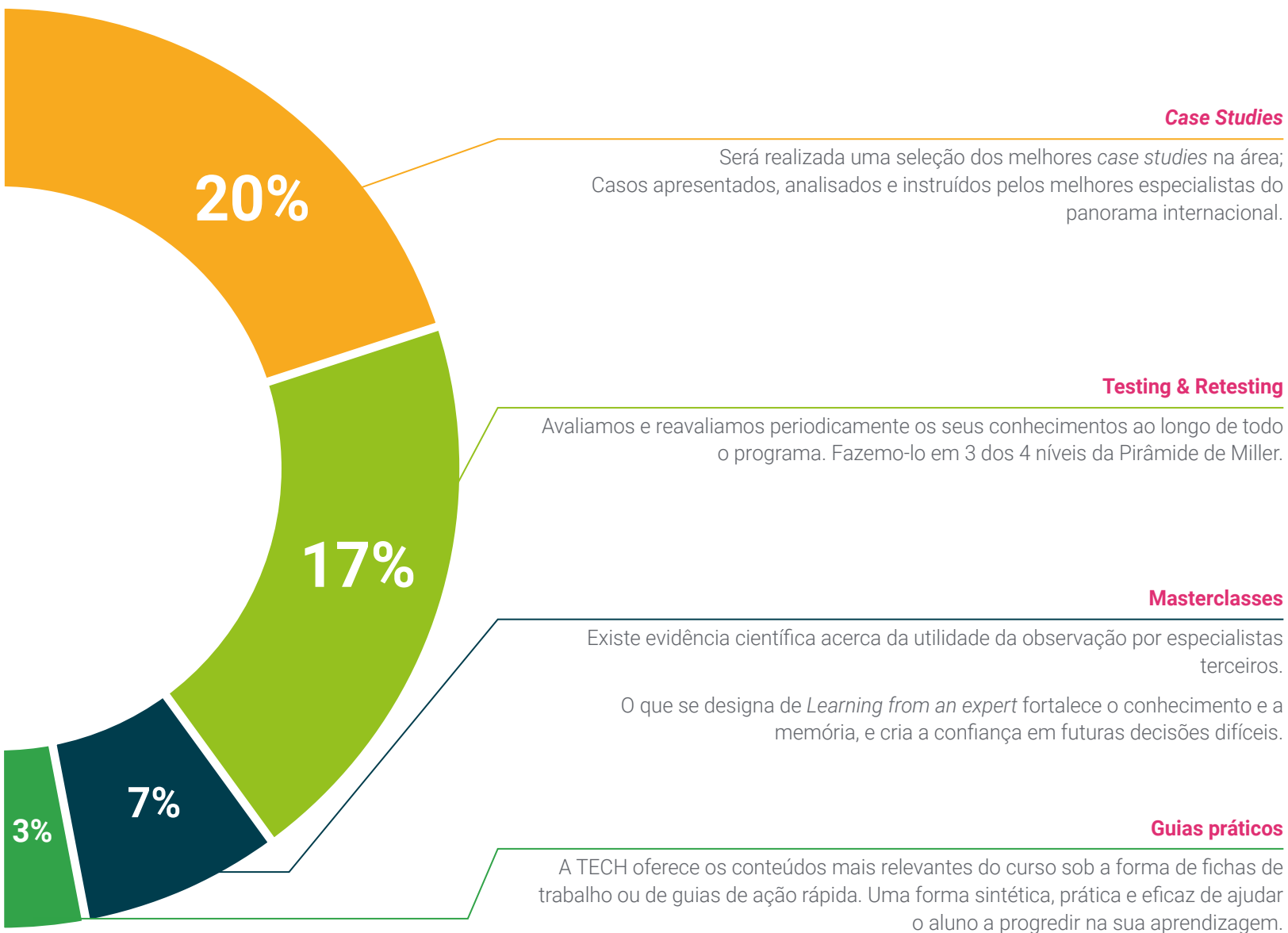
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi galardoado pela Microsoft como uma "Caso de sucesso na Europa"



Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso, diretrizes internacionais... Na nossa biblioteca virtual, terá acesso a tudo o que precisa para completar a sua formação.





06

Certificação

O Curso de Relaxamento Mental garante, além da formação mais rigorosa e atualizada, o acesso a um certificado de Curso emitido pela TECH Global University.



“

Conclua este programa de estudos com sucesso e receba seu certificado sem sair de casa e sem burocracias”

Este programa permitirá a obtenção do certificado próprio de **Curso de Relaxamento Mental** reconhecido pela TECH Global University, a maior universidade digital do mundo.

A **TECH Global University**, é uma Universidade Europeia Oficial reconhecida publicamente pelo Governo de Andorra ([bollettino ufficiale](#)). Andorra faz parte do Espaço Europeu de Educação Superior (EEES) desde 2003. O EEES é uma iniciativa promovida pela União Europeia com o objetivo de organizar o modelo de formação internacional e harmonizar os sistemas de ensino superior dos países membros desse espaço. O projeto promove valores comuns, a implementação de ferramentas conjuntas e o fortalecimento dos seus mecanismos de garantia de qualidade para fomentar a colaboração e a mobilidade entre alunos, investigadores e académicos.

Esse título próprio da **TECH Global University**, é um programa europeu de formação contínua e atualização profissional que garante a aquisição de competências na sua área de conhecimento, conferindo um alto valor curricular ao aluno que conclui o programa.

Título: Curso de Relaxamento Mental

Modalidade: online

Duração: 6 semanas

Acreditação: 6 ECTS



futuro
saúde confiança pessoas
informação orientadores
educação certificação ensino
garantia aprendizagem
instituições tecnologia
comunidade compromisso
atenção personalizada
conhecimento inovação
presente qualidade
desenvolvimento situação

tech global
university

Curso

Relaxamento Mental

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Global University
- » Acreditação: 6 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Curso

Relaxamento Mental