

Master in Mindfulness



SU EDUCA

Educa Business School è una scuola di Business virtuale, con riconoscimento ufficiale, accreditato per la formazione post-laurea (come formazione supplementare e formazione per l'occupazione), attraverso corsi universitari online e corsi / master online con titolo proprio.

NOI CI IMPEGNIAMO PER LA QUALITÀ

Educa Business School è membro a pieno titolo della Commissione Internazionale di Istruzione a Distanza, (con status consultivo di categoria speciale del Consiglio Economico e Sociale delle NAZIONI UNITE) e conta con il Certificato di Qualità dell'Associazione Spagnola di Normalizzazione e Certificazione (AENOR) in accordo con la normativa ISO 9001, mediante la quale tutte le azioni si Certificano in Qualità.
I contenuti didattici di Educa sono elaborati secondo i parametri di formazione attuale, tenendo conto di un sistema innovativo con tutorato personalizzato. Educa indirizza parte delle sue entrate alla sostenibilità ambientale e civica, affermandosi come un'Azienda Socialmente Responsabile. I titoli accreditati da Educa Business School possono essere certificati con la Apostilla dell'Aia (CERTIFICAZIONE UFFICIALE DI CARATTERE INTERNAZIONALE che dà validità ai Titoli Ufficiali in più di 160 paesi in tutto il mondo).

Anni di esperienza garantiscono il lavoro di insegnamento sviluppato con Educa, sulla base di una metodologia educativa totalmente

Con Educa, abbiamo reinventato la formazione online, in modo che i nostri alunni possano superare in modo flessibile ciascuna delle azioni formative che abbiamo, in tutte le aree del sapere, mediante il sostegno di tutor con esperienza in ogni materia e la garanzia di apprendere i concetti realmente richiesti nel mercato del lavoro.



Master in Mindfulness

DURATA:
1.500 horas

MODALITÀ:
Online

PREZZO:
1.495 €
Include i materiali didacttici, certificato e spese di invio.

CENTRO DI FORMAZIONE:
Educa Business School

Titolo

Titolo rilasciato da EDUCA BUSINESS SCHOOL come una Business School accreditata per l'insegnamento di formazione superiore post-laurea, con validità professionale a livello internazionale

Una volta terminato il corso, lo studente riceverà da Educa Business School tramite posta, il titolo di studio che conferma di aver superato con successo tutti i test di conoscenza proposti nello stesso.
La qualifica includerà il nome del corso / master, la sua durata, il nome e la carta d'identità dello studente, il livello conseguito che attesta che lo studente ha superato le prove proposte, le firme del docente e del Direttore del centro e i sigilli delle istituzioni che sostengono la formazione ricevuta.



Educa Business School

como Escuela de Negocios de Formación de Postgrado
EXPIDE EL PRESENTE TÍTULO PROPIO

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre de la Acción Formativa

de 425 horas, perteneciente al Plan de formación de EDUCA BUSINESS SCHOOL en la convocatoria de 2019
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXX

Con una calificación de NOTABLE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en
Granada, a 11 de Noviembre de 2019

La Dirección General
JESÚS MORENO HIDALGO

Sello

Firma del Alumno/a
NOMBRE DEL ALUMNO

RESPONSABILIDAD SOCIAL CORPORATIVA

Descrizione

Questo Master in Mindfulness offre una formazione specializzata in materia. Se si è interessati agli aspetti legati alle tecniche di rilassamento e respirazione per la riduzione dello stress o altri disturbi questo è il momento giusto, con il Master in Mindfulness si potranno acquisire le conoscenze necessarie per svolgere al meglio questa attività. Oggi la conoscenza di tecniche che aiutino a migliorare la qualità della vita e alcuni disturbi che ci rendono più difficile la vita quotidiana è diventata molto importante. Questo Master in Mindfulness permette di conoscere i fattori essenziali di questo fenomeno per formarsi professionalmente in questo settore.

Obiettivi

- Acquisire le tecniche di rilassamento e respirazione come procedura per il controllo del l'attivazione.
- Conoscere il rilassamento progressivo.
- Applicare l'allenamento autogeno.
- Acquisire le tecniche di controllo della respirazione.
- Conoscere l'importanza delle emozioni nella pratica di Mindfulness.
- Determinare la relazione esistente tra Mindfulness e intelligenza emotiva.
- Descrivere il processo di base della meditazione.
- Descrivere i benefici derivanti dalla pratica della consapevolezza.
- Imparare i benefici terapeutici di questo tipo di meditazione in varie patologie.
- Gestire le emozioni e pensieri negativi.
- Padroneggiare tecniche di mantra, di rilassamento e di interiorizzazione precisando elementi che la compongono e la sua intenzionalità, e seguendo i principi filosofici ed etici della tradizione dello Yoga.
- Padroneggiare tecniche di pratyahara, dharana e dhyana, e seguendo i principi filosofici ed etici della tradizione dello Yoga.
- Descrivere e contestualizzare diverse fasi dello sviluppo infantile.
- Analizzare diverse tecniche di rilassamento infantile.
- Conoscere le basi relative al rilassamento.
- Identificare atteggiamenti e comportamenti problematici nei bambini.
- Conoscere il concetto di Vipassana.
- Conoscere diverse tecniche di meditazione.
- Studiare la diffusione della meditazione Vipassana nel mondo.

A chi è destinato

Questo Master in Mindfulness è rivolto a tutti i professionisti di questo ramo professionale. Inoltre, il presente Master in Mindfulness è rivolto a tutte quelle persone che vogliono ampliare le loro conoscenze e apprendere tutto ciò che riguarda il rilassamento, la meditazione e la mindfulness.

A cosa ti prepara

Questo Master in Mindfulness prepara per una qualifica professionale. Questo Master in Mindfulness prepara a conoscere a fondo le diverse forme di rilassamento e respirazione, prestando attenzione ai metodi di applicazione esistenti per ogni caso e acquisendo le linee guida per svolgere con successo questa funzione.

Sbocchi Professionali

Psicologia / Esperto in tecniche di rilassamento e respirazione / Attività fisica / Salute

Modalità di pagamento

- Carta di credito
- Bonifico
- Paypal

Altri: PayU, Sofort, Western Union, SafetyPay

Opzioni di pagamento a rate
+ Spedizione gratuita.



Finanziamiento

Agevolazioni economiche e finanziamiento 100%.

10% Borsa di studio per studenti: come premio per la lealtà e la fiducia, offriamo una borsa di studio a tutti coloro che hanno frequentato alcuni dei nostri corsi di formazione in passato.



Metodologia e Tutoraggio

Il modello educativo per il quale Euroinnova punta è quello dell'**apprendimento collaborativo** con un metodo di insegnamento completamente interattivo, che facilita lo studio e migliora l'assimilazione concettuale, sommando sforzi, talenti e competenze. Gli studenti hanno un **team di insegnanti** specializzato in tutte le aree.

Forniamo vari mezzi che avvicinano la comunicazione studente tutor, adattandoci alle circostanze di ogni utente.

Mettiamo a disposizione una **piattaforma web** dove si possono trovare tutti i contenuti dell'azione formativa.

Attraverso questa potrai studiare e comprendere il programma mediante attività pratiche, autovalutazioni e una valutazione finale, avendo accesso al contenuto 24 ore al giorno. Il nostro livello di esigenza è sostenuto da un **accompagnamento personalizzato**.



Social Media

Seguici sui nostri social network e diventa parte della nostra grande **community educativa**, dove potrai partecipare ai forum, accedere a contenuti interessanti, condividere materiale didattico e interagire con gli altri alunni, ex alunni e insegnanti.

Inoltre, saprai prima di chiunque altro le promozioni e le borse di studio tramite le nostre pubblicazioni, così come potrai contattarci direttamente per ottenere informazioni e risolvere ogni tuo dubbio.



Reinventiamo la Formazione Online



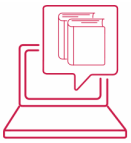
Più di 150 corsi Universitari

Contiamo con più di 150 corsi garantiti da diverse Università di riconosciuto prestigio.



Campus 100% Online

Forniamo i nostri programmi formativi mediante un campus online adattato a qualsiasi tipo di dispositivo.



Ampio Catalogo

I nostri studenti hanno a disposizione un ampio catalogo formativo su diverse aree del sapere.



Personale Docente

Contiamo con un team di insegnanti specializzati che realizzano un programma personalizzato durante il percorso formativo dell'alunno/a.

Il nostro garante AEC e AECA

Siamo sostenuti dall'Associazione Spagnola di Qualità (AEC) che fissa i più alti criteri di qualità nella formazione e facciamo parte dell'Associazione di Contabilità Spagnola e dell'Amministrazione di Imprese (AECA), dedicata alla ricerca d'avanguardia nella gestione aziendale.



Club degli Alunni/e

Servizio gratuito che permette ai nostri alunni di far parte di un'estesa comunità virtuale che gode di molteplici vantaggi: borse di studio, sconti e promozioni per la formazione. Si possono stabilire relazioni con alunni/e che frequentano gli stessi corsi, condividere opinioni, documenti, esercizi e un'infinità di interessi in comune.

Tirocini

Facilitiamo la realizzazione di tirocini in aziende, occupandoci delle offerte professionali rivolte ai nostri alunni/e. Offriamo la possibilità di svolgere tirocini presso enti relazionati con la formazione ricevuta nella nostra scuola.

Rivista Digitale

Gli alunni possono scaricare articoli su e-learning, pubblicazioni sulla formazione a distanza, articoli di opinione, notizie sui concorsi pubblici, concorsi dell'amministrazione, fiere sulla formazione e altre risorse attualizzate di interesse.

Innovazione e qualità

Offriamo il contenuto più attuale e innovativo, rispondendo alle realtà aziendali e all'ambiente in evoluzione, con una alta rigorosità accademica combinata con una formazione pratica.

Accreditamenti e Riconoscimenti



Programma

PARTE 1. TECNICHE DI RILASSAMENTO E RESPIRAZIONE

UNITÀ DIDATTICA 1. IL RILASSAMENTO
UNITÀ DIDATTICA 2. CONTROLLO DELLO STRESS E DELL'ANSIA
UNITÀ DIDATTICA 3. TECNICA DI RILASSAMENTO PROGRESSIVO
UNITÀ DIDATTICA 4. TECNICA DI RILASSAMENTO AUTOGENO
UNITÀ DIDATTICA 5. LA MEDITAZIONE
UNITÀ DIDATTICA 6. IL BIOFEEDBACK
UNITÀ DIDATTICA 7. RISOTERAPIA
UNITÀ DIDATTICA 8. ALTRE TECNICHE DI RILASSAMENTO
UNITÀ DIDATTICA 9. LA RESPIRAZIONE E L'IMPORTANZA DEL SUO CONTROLLO
UNITÀ DIDATTICA 10. TECNICHE DI RESPIRAZIONE

PARTE 2. CONSAPEVOLEZZA

UNITÀ DIDATTICA 1. L'IMPORTANZA DELLE EMOZIONI
UNITÀ DIDATTICA 2. L'INTELLIGENZA EMOTIVA
UNITÀ DIDATTICA 3. ATTITUDINI ESSENZIALI PER L'IE
UNITÀ DIDATTICA 4. CONTROLLO DELLE EMOZIONI NEGATIVE
UNITÀ DIDATTICA 5. PERSONALITÀ ED EMOZIONE

UNITÀ DIDATTICA 6. MINDFULNESS
UNITÀ DIDATTICA 7. IL RILASSAMENTO IN MINDFULNESS
UNITÀ DIDATTICA 8. LO STRESS
UNITÀ DIDATTICA 9. TECNICHE COGNITIVE E DI AUTOCONTROLLO. UN APPROCCIO ALL'AUTOREGOLAZIONE EMOTIVA
UNITÀ DIDATTICA 10. PSICOTERAPIA E MINDFULNESS. CONTROLLO EMOTIVO

PARTE 3. RILASSAMENTO E MEDITAZIONE NELLO YOGA

UNITÀ DIDATTICA 1. RILASSAMENTO NELLO YOGA
UNITÀ DIDATTICA 2. TECNICHE DI OSSERVAZIONE, CONCENTRAZIONE E MEDITAZIONE

PARTE 4. MEDITAZIONE VIPASSANA

UNITÀ DIDATTICA 1. INTRODUZIONE ALLA MEDITAZIONE VIPASSANA
UNITÀ DIDATTICA 2. STORIA DELLA MEDITAZIONE VIPASSANA
UNITÀ DIDATTICA 3. TECNICHE DI MEDITAZIONE VIPASSANA
UNITÀ DIDATTICA 4. ORGANIZZAZIONE
UNITÀ DIDATTICA 5. VIPASSANA E CAMBIAMENTO SOCIALE