

MASTER



MASTER IN MEDITAZIONE E MINDFULNESS

ITMAS168

- DIPLOMA AUTENTICATO DA NOTAIO EUROPEO -



DESTINATARI

Questo corso è rivolto a chiunque voglia acquisire le conoscenze necessarie per il **Master in Meditazione e Mindfulness**.

Attraverso questo insieme di materiali didattici, gli studenti acquisiranno una visione del rilassamento e della meditazione, della mindfulness, nonché dell'importanza delle emozioni, dell'intelligenza emotiva e delle competenze essenziali dell'IE. Inoltre, alla fine di ogni unità didattica, lo studente troverà esercizi di autovalutazione per valutare il livello e le conoscenze acquisite in ogni sezione, che potrà correggere utilizzando il foglio di soluzioni allegato.

In entrambe le modalità, lo studente avrà accesso a un corso iniziale in cui troverà informazioni sulla metodologia di apprendimento, sulla qualifica che riceverà, sul funzionamento del Campus Virtuale, su cosa fare una volta terminato il corso e su informazioni su Grupo Esneca Formación. Inoltre, lo studente avrà accesso a un servizio di **lezioni dal vivo**.

SCHEDA TECNICA

ORE DI STUDIO
600H 

MODALITÀ
ONLINE 
*La modalità comprende moduli con lezioni dal vivo.

CORSO DI
PRESENTAZIONE
ONLINE 

TUTOR
PERSONALE 

LINGUA
ITALIANO 

DURATA
FINO AD UN ANNO 
*Prorogabile

IMPORTO

IMPORTO ORIGINALE: ~~2380 €~~
IMPORTO ATTUALE: 595 €

TITOLO OTTENUTO

Una volta terminati gli studi e superate le prove di valutazione, lo studente riceverà un diploma che certifica il "**MASTER IN MEDITAZIONE E MINDFULNESS**", rilasciato dalla ESNECA BUSINESS SCHOOL, con il nostro status di membri del CECAP e dell'AEEN, le massime istituzioni spagnole in materia di formazione e qualità

I diplomi portano anche il sigillo del Notariato Europeo, che attesta la validità, il contenuto e l'autenticità del titolo a livello nazionale e internazionale.

**Il contenuto è orientato all'acquisizione di una formazione teorica complementare. Questa formazione non porta all'ottenimento di una qualifica ufficiale.*

CONTENUTO FORMATIVO

MEDITAZIONE E MINDFULNESS

INTRODUZIONE

MÓDULO 1.NOZIONI DI BASE DI MEDITAZIONE E MINDFULNESS

UNITÀ DIDATTICA 1. CHE COS'È LA MEDITAZIONE?

UNITÀ DIDATTICA 2. CHE COS'È LA MINDFULNESS?

UNITÀ DIDATTICA 3. MEDITAZIONE VS. MINDFULNESS

UNITÀ DIDATTICA 4. ORIGINE ED EVOLUZIONE DI ENTRAMBE LE TECNICHE

UNITÀ DIDATTICA 5. BENEFICI DI ENTRAMBE LE DOTTRINE

UNITÀ DIDATTICA 6. INIZIO DELLA MEDITAZIONE

1. Aspettative nella pratica della mindfulness

UNITÀ DIDATTICA 7. MITI SULLA MEDITAZIONE

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MÓDULO 2. EMOZIONI

UNITÀ DIDATTICA 1. CHE COS'È L'EMOZIONE?

UNITÀ DIDATTICA 2. BIOLOGIA DELLE EMOZIONI

1. Studio del sistema limbico

UNITÀ DIDATTICA 3. UTILITÀ E FUNZIONI DELLE EMOZIONI

UNITÀ DIDATTICA 4. QUADRI TEORICI

1. Teorie sulle emozioni
2. Teorie sulla personalità e sulle emozioni

UNITÀ DIDATTICA 5. INTELLIGENZA EMOTIVA

1. Competenze emotive

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MÓDULO 3. STRESS

UNITÀ DIDATTICA 1. CHE COS'È LO STRESS?

UNITÀ DIDATTICA 2. TIPI DI STRESS

UNITÀ DIDATTICA 3. CAUSE: FATTORI INTERNI ED ESTERNI

UNITÀ DIDATTICA 4. MANIFESTAZIONI: SEGNI E SINTOMI FISICI E PSICOLOGICI

UNITÀ DIDATTICA 5. CONSEGUENZE: EFFETTI DELLO STRESS

UNITÀ DIDATTICA 6. CONSIGLI PER PREVENIRE E TRATTARE LO STRESS A LUNGO TERMINE

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MÓDULO 4. ANSIA

UNITÀ DIDATTICA 1. CHE COS'È L'ANSIA?

UNITÀ DIDATTICA 2. TIPI DI ANSIA

UNITÀ DIDATTICA 3. CAUSE: FATTORI BIOLOGICI, PSICOLOGICI E AMBIENTALI

UNITÀ DIDATTICA 4. MANIFESTAZIONI: SEGNI E SINTOMI FISICI E PSICOLOGICI

UNITÀ DIDATTICA 5. CONSEGUENZE: EFFETTI DELL'ANSIA

UNITÀ DIDATTICA 6. TRATTAMENTI PER PREVENIRE E CURARE L'ANSIA

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MÓDULO 5. AUTOREGOLAZIONE DELLE EMOZIONI, DELLO STRESS E DELL'ANSIA

UNITÀ DIDATTICA 1. CHE COS'È L'AUTOREGOLAZIONE EMOTIVA?

1. Tecniche per migliorare l'autoregolazione emotiva

UNITÀ DIDATTICA 2. CHE COS'È L'AUTOREGOLAZIONE DELLO STRESS?

1. Tecniche per migliorare l'autoregolazione dello stress

UNITÀ DIDATTICA 3. CHE COS'È L'AUTOREGOLAZIONE DELL'ANSIA?

1. Tecniche per migliorare l'autoregolazione dell'ansia

UNITÀ DIDATTICA 4. BENEFICI DELL'AUTOREGOLAMENTAZIONE

UNITÀ DIDATTICA 5. SOSTEGNO SOCIALE NELL'AUTOREGOLAZIONE

UNITÀ DIDATTICA 6. MANTENIMENTO DELL'AUTOREGOLAMENTAZIONE

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MÓDULO 6. PSICOTERAPIA E MINDFULNESS NEL CONTROLLO

DELLE EMOZIONI

UNITÀ DIDATTICA 1. CHE COS'È LA PSICOTERAPIA?

1. Concetti di base della psicoterapia
2. Fondamenti di mindfulness

UNITÀ DIDATTICA 2. TECNICHE DI PSICOTERAPIA

1. Benefici per il controllo delle emozioni

UNITÀ DIDATTICA 3. TECNICHE DI MINDFULNESS

1. Vantaggi per la gestione delle emozioni

UNITÀ DIDATTICA 4. RUOLO DEL TERAPEUTA

1. Linee guida da seguire in una sessione di mindfulness

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MÓDULO 7. TECNICHE DI RILASSAMENTO

UNITÀ DIDATTICA 1. COSA SONO LE TECNICHE DI RILASSAMENTO?

1. Approcci alle tecniche di rilassamento

UNITÀ DIDATTICA 2. TIPI DI TECNICHE DI RILASSAMENTO

1. Tecniche di rilassamento progressivo
2. Tecniche di rilassamento autogeno
3. Tecniche di rilassamento fisico
4. Tecniche di rilassamento mentale

UNITÀ DIDATTICA 3. BENEFICI DELLE TECNICHE DI RILASSAMENTO

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MÓDULO 8. LA MEDITAZIONE COME TECNICA DI RILASSAMENTO

UNITÀ DIDATTICA 1. LA MEDITAZIONE COME PRATICA MILLENARIA

UNITÀ DIDATTICA 2. TECNICHE DI MEDITAZIONE

1. Postura del corpo
2. Livelli di intensità
3. Suggesti per la pratica

UNITÀ DIDATTICA 3. BENEFICI DELLA MEDITAZIONE COME TECNICA DI RILASSAMENTO

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MÓDULO 9. LA MINDFULNESS COME TECNICA DI RILASSAMENTO

UNITÀ DIDATTICA 1. CONTROLLO DELLA RESPIRAZIONE

1. Inizio del controllo della respirazione
2. Metodi di controllo della respirazione
 - Respirazione addominale o diaframmatica
 - Respirazione toracica o costale
 - Respirazione clavicolare o alta
 - Respirazione yogica completa

UNITÀ DIDATTICA 2. TECNICHE DI MINDFULNESS

1. Complementazione con altre tecniche di rilassamento
 - Rilassamento progressivo

UNITÀ DIDATTICA 3. BENEFICI DELLA MINDFULNESS COME TECNICA DI RILASSAMENTO

UNITÀ DIDATTICA 4. IMPORTANZA DI ABITUDINI SANE

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MÓDULO 10. MEDITAZIONE E MINDFULNESS NELL'INFANZIA

UNITÀ DIDATTICA 1. MEDITAZIONE E MINDFULNESS CON I BAMBINI

UNITÀ DIDATTICA 2. TECNICHE DI MEDITAZIONE ADATTATE

1. Suggerimenti per integrare la meditazione nella routine

UNITÀ DIDATTICA 3. LA MEDITAZIONE COME PREVENZIONE DEI PROBLEMI EMOTIVI

UNITÀ DIDATTICA 4. BENEFICI PER LO SVILUPPO DEL BAMBINO

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MÓDULO 11. MEDITAZIONE E MINDFULNESS NELLA TERZA ETÀ

UNITÀ DIDATTICA 1. MEDITAZIONE E MINDFULNESS CON GLI ANZIANI

UNITÀ DIDATTICA 2. TECNICHE DI MEDITAZIONE ADATTATE

UNITÀ DIDATTICA 3. BENEFICI NELLA TERZA ETÀ

1. Supporto familiare e sociale nella pratica della meditazione

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MÓDULO 12. LO YOGA COME STRUMENTO DI RILASSAMENTO

UNITÀ DIDATTICA 1. CHE COS'È LO YOGA?

1. Origine ed evoluzione dello yoga

2. Yoga classico
 - Karma-yoga
 - Bhakti-yoga
 - Jnana-yoga
 - Raja-yoga

UNITÀ DIDATTICA 2. ALBERO DELLO YOGA

1. Yama
2. Niyama
3. Asana
4. Pranayama
5. Pratyahara
6. Dharana
7. Dhyana
8. Samadhi

UNITÀ DIDATTICA 3. POSTURE O ASANA

1. Posizioni comuni
2. Benefici e controindicazioni

UNITÀ DIDATTICA 4. RESPIRAZIONE O PRANAYAMA

1. Fasi del pranayama
2. Tecniche di Pranayama
3. Benefici e controindicazioni

UNITÀ DIDATTICA 5. RILASSAMENTO E MEDITAZIONE

1. Tecniche di rilassamento e meditazione
2. Benefici e controindicazioni

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MÓDULO 13. VIPASSANA E MEDITAZIONE TRASCENDENTALE

UNITÀ DIDATTICA 1. CHE COSA SONO LA MEDITAZIONE VIPASSANA E LA MEDITAZIONE TRASCENDENTALE?

UNITÀ DIDATTICA 2. ORIGINI ED EVOLUZIONE

UNITÀ DIDATTICA 3. PRATICA DELLA MEDITAZIONE VIPASSANA

1. Benefici fisici e mentali

UNITÀ DIDATTICA 4. PRATICA DELLA MEDITAZIONE TRASCENDENTALE

1. Benefici fisici e mentali

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MÓDULO 14. MEDITAZIONE ZEN, GUIDATA E CONCENTRATIVA

UNITÀ DIDATTICA 1. CHE COS'È LA MEDITAZIONE ZEN, LA MEDITAZIONE GUIDATA E LA MEDITAZIONE CONCENTRATIVA?

UNITÀ DIDATTICA 2. ORIGINI ED EVOLUZIONE

UNITÀ DIDATTICA 3. PRATICA DI MEDITAZIONE ZEN

1. Benefici della meditazione Zen a livello fisico e mentale

UNITÀ DIDATTICA 4. PRATICA DI MEDITAZIONE GUIDATA

1. Benefici fisici e mentali della meditazione guidata

UNITÀ DIDATTICA 5. PRATICA DI MEDITAZIONE CONCENTRATIVA

1. Benefici della meditazione concentrativa a livello fisico e mentale

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MÓDULO 15. PRATICANTE DI MEDITAZIONE E MINDFULNESS

UNITÀ DIDATTICA 1. CHI È IL PRATICANTE DI MEDITAZIONE E MINDFULNESS?

1. Formazione e certificazione
2. Capacità e competenze
3. Aree di lavoro
4. Ruoli e responsabilità

UNITÀ DIDATTICA 2. CODICE ETICO

UNITÀ DIDATTICA 3. METODI DI INSEGNAMENTO

1. Strutturare una sessione di meditazione e mindfulness
2. Materiali di supporto
3. Abbigliamento

UNITÀ DIDATTICA 4. RELAZIONE TRA IL PROFESSIONISTA E IL CLIENTE

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

SOLUZIONI

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTARE