MASTER

MASTER IN PSICOLOGIA POSITIVA

ITELBS087



DESTINATARI

Questo corso si rivolge a uomini d'affari, manager, imprenditori, lavoratori, studenti e a tutti coloro che desiderano acquisire le conoscenze necessarie in relazione a questo settore professionale.

Permette di conoscere di base della psicologia, le componenti fondamentali del comportamento umano, le funzioni cognitive degli esseri umani, la personalità umana, la comunicazione e le capacità relazionali. Inoltre, il concetto di psicologia positiva, l'autostima, le tecniche di psicologia positiva e la consulenza. Inoltre, alla fine di ogni unità didattica, gli studenti troveranno esercizi di autovalutazione che permetteranno loro di seguire il corso in modo indipendente.

Lo studente riceverà l'accesso a un corso iniziale in cui troverà informazioni sulla metodologia di apprendimento, sul titolo di studio che riceverà, sul funzionamento del Campus Virtuale, su cosa fare una volta terminato il corso e su informazioni su Grupo Esneca Formación.

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

Un volta terminati gli studi e aver superato la prova di valutazione, l'alunno riceverà diploma che certifica il "**MASTER IN PSICOLOGIA POSITIVA**", di ELBS BUSINESS SCHOOL, avallato , grazie alla nostra condizione di soci, dal CECAP, cioè la massima istituzione spagnola per la formazione e la qualità.

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

CONTENUTO FORMATIVO

PSICOLOGIA POSITIVA

INTRODUZIONE

MODULO 1. NOZIONI DI BASE SULLA PSICOLOGIA

UNITÀ DIDATTICA 1. PSICOLOGIA COME SCIENZA

UNITÀ DIDATTICA 2. AMBITO D'AZIONE

1. Psicologia di base
   -Psicologia dell'apprendimento
   -Psicologia dello sviluppo
   -Psicologia della personalità
   -Psicopatologia
2. Psicologia applicata
   -Psicologia clinica
   -Psicologia sociale
   -Psicologia del lavoro e delle organizzazioni
   -Psicologia dell'educazione
   -Psicologia forense

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 2. COMPONENTI BIOLOGICHE DEL COMPORTAMENTO UMANO

UNITÀ DIDATTICA 1. ANATOMIA E FISIOLOGIA DEL SISTEMA NERVOSO

1. Evoluzione
2. Componenti di base
   -Neuroni
   -Cellule gliali
3. Parti
   -Sistema nervoso centrale
   -Sistema nervoso periferico
4. Funzionamento
   -Sinapsi
   -Sistema nervoso somatico
   -Sistema nervoso autonomo

UNITÀ DIDATTICA 2. I SENSI DELLE PERSONE

1. Sensi principali
   -Vista
   -Tatto
   -Udito
   -Gusto
   -Olfatto

2. Sensi aggiuntivi
   -Termocezione
   -Nocività
   -Propriocezione
   -Equilibriocezione

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 3. FUNZIONI COGNITIVE DELL'ESSERE UMANO

UNITÀ DIDATTICA 1. NOZIONI DI BASE

1. Concetto
2. Storia della cognizione umana

UNITÀ DIDATTICA 2. TIPI DI FUNZIONI COGNITIVE

1. Memoria
   -Ricordo
   -Oblio
2. Attenzione
   -Fattori
   -Classificazione
3. Linguaggio
   -Sviluppo
   -Caratteristiche delle lingue naturali
   -Funzioni di base
   -Funzioni complementari
4. Ragionamento
   -Tipi
   -Ragionamento in psicologia
5. Intelligenza
   -Fattori
   -Modelli sulla struttura dell'intelligenza
   -Misurare l'intelligenza
6. Percezione
   -Teoria della Gestalt
7. Apprendimento
   -Teorie dell'apprendimento
   -Strategie
8. Pianificazione
9. Controllo motorio
10. Giudizio
11. Esecuzione

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 4. PERSONALITÀ UMANA

UNITÀ DIDATTICA 1. CONCETTO

UNITÀ DIDATTICA 2. MODELLO DEI *BIG FIVE*

1. Estroversione

2. Stabilità emotiva o nevroticismo
3. Apertura mentale
4. Gradevolezza o amicalità
5. Coscienziosità

UNITÀ DIDATTICA 3. TEMPERAMENTO

1. Tratti del temperamento
   -Attività
   -Emotività
   -Socievolezza
2. Tipi di temperamento
   -Temperamento collerico
   -Temperamento malinconico
   -Temperamento flemmatico
   -Temperamento sanguigno

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 5. COMPETENZE COMUNICATIVE E RELAZIONALI

UNITÀ DIDATTICA 1. PROCESSO COMUNICATIVO

1. Emittente
2. Destinatario
3. Canale
4. Codice
5. *Feedback*
6. Contesto

UNITÀ DIDATTICA 2. TIPI DI COMUNICAZIONE

1. Comunicazione verbale
   -Comunicazione orale
   -Comunicazione scritta
2. Comunicazione paraverbale
3. Comunicazione non verbale

UNITÀ DIDATTICA 3. COMPETENZE RELAZIONALI

UNITÀ DIDATTICA 4. EMPATIA

1. Tipi
   -Empatia cognitiva
   -Empatia emotiva
   -Empatia somatica
   -Empatia sociale

UNITÀ DIDATTICA 5. *RAPPORT*

1. Tecniche di sviluppo
   -Ascolto attivo
   -Linguaggio del corpo
   -Convalida delle emozioni
   -Uso del linguaggio della controparte
   -Ricerca di interessi comuni
   -Interesse genuino

UNITÀ DIDATTICA 6. INTELLIGENZA EMOTIVA

1. Componenti

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 6. APPROCCIO ALLA PSICOLOGIA POSITIVA

UNITÀ DIDATTICA 1. DEFINIZIONE

1. Obiettivi
2. Contesto storico
3. Distinzione dalle altre branche della psicologia

UNITÀ DIDATTICA 2. EMOZIONI POSITIVE

1. Teoria dell'ampliamento e della costruzione di Fredrickson
2. Tipi di emozioni positive
   -Gioia
   -Gratitudine
   -Serenità
   -Interesse
   -Speranza
   -Altre

UNITÀ DIDATTICA 3. PUNTI DI FORZA E VIRTÙ PERSONALI

1. Classificazione: il modello di Peterson e Seligman

UNITÀ DIDATTICA 4. BENESSERE ED *EMPOWERMENT*

1. Modelli di benessere
   -PERMA di Seligman
   -Modello di Ryff

UNITÀ DIDATTICA 5. APPLICAZIONI

1. Istruzione
2. Sviluppo delle competenze socio-emotive
3. Lavoro
4. Gestione organizzativa

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 7. PSICOLOGIA POSITIVA E AUTOSTIMA

UNITÀ DIDATTICA 1. DELIMITAZIONE CONCETTUALE

1. Autostima globale
2. Autostima specifica

UNITÀ DIDATTICA 2. COMPONENTI

1. Concetto di sé
2. Auto-efficacia
3. Rispetto di sé
4. Accettazione di sé

UNITÀ DIDATTICA 3. VARIABILI INFLUENTI

1. Variabili interne
   -Personalità
   -Credenze e valori
2. Variabili esterne
   -Famiglia
   -Amici e cerchia sociale
   -Cultura e società

UNITÀ DIDATTICA 4. LIVELLI DI AUTOSTIMA

1. Alta autostima
2. Bassa autostima
3. Autostima gonfiata

UNITÀ DIDATTICA 5. IMPATTO SULLA VITA QUOTIDIANA

1. Rischi di un'autostima insufficiente
   -Sviluppo di problemi mentali
   -Problemi relazionali
   -Riduzione del rendimento scolastico e lavorativo
   -Propensione allo stress e al *burnout*

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 8. CARATTERIZZAZIONE DELLE EMOZIONI NEGATIVE

UNITÀ DIDATTICA 1. TRISTEZZA

1. Concetto
2. Cause
   -Perdite
   -Cambiamenti
   -Problemi emotivi e psicologici
3. Sintomi
   -Senso di disperazione
   -Perdita di interesse per le attività
   -Variazioni dell'appetito e del sonno
   -Mancanza di energia e motivazione

UNITÀ DIDATTICA 2. RABBIA

1. Definizione
2. Cause
   -Frustrazione
   -Disincanto
   -Ingiustizie
   -Aggressioni
3. Sintomi
   -Collera e risentimento
   -Variazioni della frequenza cardiaca e della respirazione
   -Aggressività
   -Ostilità

UNITÀ DIDATTICA 3. PAURA

1. Caratterizzazione
2. Cause
   -Esperienze traumatiche
   -Incertezza
   -Pericolo
   -Pensiero irrazionale
   -Disturbi mentali
3. Sintomi
   -Panico o ansia
   -Variazioni della frequenza cardiaca e della respirazione
   -Evitare le situazioni temute
   -Problemi di concentrazione

UNITÀ DIDATTICA 4. ANSIA

1. Concetto
2. Cause
   -Genetica
   -Esperienze traumatiche
   -Stress
   -Problemi psicologici
3. Sintomi
   -Preoccupazione
   -Evitare le situazioni ansiogene
   -Difficoltà di concentrazione

UNITÀ DIDATTICA 5. VERGOGNA

1. Caratterizzazione
2. Cause
   -Esperienze negative nel passato
   -Pensieri irrazionali
   -Critiche da parte degli altri
3. Sintomi
   -Sentimento di umiliazione
   -Pensieri negativi su sé stessi
   -Difficoltà di socializzazione

UNITÀ DIDATTICA 6. SENSO DI COLPA

1. Caratterizzazione
2. Cause
   -Realizzazione di azioni sbagliate
   -Irrazionalità mentale
3. Sintomi
   -Rimorso
   -Diminuzione dell'autostima
   -Difficoltà a perdonare sé stessi
   -Comportamento autopunitivo

UNITÀ DIDATTICA 7. INVIDIA

1. Definizione
2. Cause
   -Confronto con gli altri
   -Insicurezza
   -Carenze personali
   -Ingratitudine

3. Sintomi
   -Rifiuto degli altri
   -Sviluppo di pensieri negativi
   -Evitare le situazioni di socializzazione

UNITÀ DIDATTICA 8. GELOSIA

1. Concetto
2. Cause
   -Mancanza di fiducia
   -Esperienze passate negative
   -Disturbi psicologici
3. Sintomi
   -Rancore
   -Possessività e controllo
   -Problemi di fiducia con il partner

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 9. TECNICHE DI PSICOLOGIA POSITIVA

UNITÀ DIDATTICA 1. SCHEMA DI BASE

UNITÀ DIDATTICA 2. GRATITUDINE

1. Diario della gratitudine
2. Lettera di gratitudine
3. Meditazione di gratitudine

UNITÀ DIDATTICA 3. PROMUOVERE L'OTTIMISMO

1. Ristrutturazione cognitiva
2. Visualizzare un futuro positivo
3. Praticare la resilienza

UNITÀ DIDATTICA 4. *MINDFULNESS*

1. Meditazione *mindfulness*
2. Respirazione consapevole
3. Integrazione nella vita quotidiana

UNITÀ DIDATTICA 5. RICERCARE I PUNTI DI FORZA PERSONALI

1. Identificazione
2. Sviluppo

UNITÀ DIDATTICA 6. STIMOLARE LE RELAZIONI INTERPERSONALI

1. Espressione di emozioni positive
2. Definizione di obiettivi relazionali

UNITÀ DIDATTICA 7. ATTIVITÀ DI FLUSSO

1. Determinazione
2. Definizione di obiettivi
3. Organizzazione del tempo e dello spazio

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 10. TERAPIA DEL SORRISO E PSICOLOGIA POSITIVA

UNITÀ DIDATTICA 1. CONCETTUALIZZAZIONE

1. Obiettivi
2. Benefici
   -Rilascio di endorfine
   -Riduzione dello stress
   -Migliorare il sistema immunitario
   -Aumentare l'autostima
   -Ridurre l'ansia e la depressione
   -Costruire la resilienza
   -Migliorare le capacità di comunicazione
   -Promuovere l'empatia
   -Creare legami affettivi

UNITÀ DIDATTICA 2. TECNICHE DELLA TERAPIA DEL SORRISO

1. Esercizi per ridere
   -Risate indotte
   -Risate spontanee
   -Risate contagiose
2. Dinamiche di gruppo
   -Giochi di improvvisazione
   -Attività di interazione

UNITÀ DIDATTICA 3. INTEGRAZIONE CON LA PSICOLOGIA POSITIVA

1. Terapia cognitiva basata sulla risata
2. Terapia del sorriso assistita dagli animali

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 11. *COUNSELING*

UNITÀ DIDATTICA 1. DELIMITAZIONE CONCETTUALE

1. Differenze con la terapia e il *coaching*

UNITÀ DIDATTICA 2. APPROCCIO TEORICO

1. Comportamentismo
2. Apprendimento sociale
   -Teoria dell'apprendimento vicario
   -Teoria del *locus of control*
3. Il cognitivismo

UNITÀ DIDATTICA 3. INTEGRAZIONE CON LA PSICOLOGIA POSITIVA

1. Promuovere emozioni e atteggiamenti positivi

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

SOLUZIONI

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTARE