MASTER

MASTER IN TRATTAMENTO E INTERVENTI PER ANSIA E STRESS

ITEMS263

- DIPLOMA AUTENTICATO DA UN NOTAIO EUROPEO -



DESTINATARI

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

Fornisce conoscenze essenziali sulla salute umana, la struttura di base del comportamento umano, le funzioni cognitive umane, lo stress, l'ansia, i disturbi d'ansia, il disturbo post-traumatico da stress, il disturbo acuto da stress, i disturbi d'ansia nell'infanzia e nell'adolescenza, la sindrome del burnout, i trattamenti farmacologici, la psicoterapia, il concetto di salute e di malattia, i criteri di classificazione, tra gli altri. 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 laccesso 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
300H

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: ~~1520 €~~
IMPORTO ATTUALE: 380 €

TITOLO OTTENUTO

Un volta terminati gli studi e aver superato la prova di valutazione, l'alunno riceverà diploma che certifica il "**MASTER IN TRATTAMENTO E INTERVENTI PER ANSIA E STRESS**", di ESNECA MEDICAL & SCIENCE, avallato, grazie alla nostra condizione di soci, dal CECAP e AEEN, e cioè le massime istituzioni spagnole per la formazione e la qualità.

I nostri titoli, inoltre, posseggono il timbro del Notaio Europe, che garantisce la validità, i contenuti e l'autenticità dei titoli, 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

TRATTAMENTO E INTERVENTI PER ANSIA E STRESS

INTRODUZIONE

BLOCCO I. INTRODUZIONE ALLA COGNIZIONE UMANA E AL BENESSERE

MODULO 1. NOZIONI ESSENZIALI SULLA SALUTE UMANA

UNITÀ DIDATTICA 1. CONCETTO DI SALUTE E MALATTIA

UNITÀ DIDATTICA 2. FATTORI DETERMINANTI LA SALUTE

UNITÀ DIDATTICA 3. TRATTAMENTI PER LA SALUTE

1. Trattamento farmacologico
2. Trattamento non farmacologico

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 2. STRUTTURA BASE DEL COMPORTAMENTO UMANO

UNITÀ DIDATTICA 1. ANATOMIA E FISIOLOGIA DEL SISTEMA NERVOSO

1. Sviluppi
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. SENSI DELLE PERSONE

1. Sensi principali
   -Vista
   -Tatto
   -Udito
   -Gusto
   -Olfatto
2. Altri sensi
   -Termoricezione
   -Nocicezione
   -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
   -Oblio
   -Dimenticanza
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
   -Strategie
8. Pianificazione
9. Controllo motorio
10. Giudizio
11. Esecuzione

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

BLOCCO II. STRESS, ANSIA E DISTURBI ASSOCIATI

MODULO 4. STRESS

UNITÀ DIDATTICA 1. DEFINIZIONE

1. Approcci allo stress
   -Eustress
   -Distress
2. Tipi
   -Stress acuto
   -Stress cronico

3. Risposte fisiche
   -Midriasi
   -Tachipnea
   -Tachicardia
   -Vasocostrizione periferica
   -Perdita di pigmentazione dei capelli
   -Rallentamento della motilità intestinale
   -Rilascio di glucocorticoidi
   -Aumento della glicemia
4. Risposte psicologiche
   -Sconforto
   -Tristezza
   -Apatia
   -Irritabilità
   -Instabilità emotiva

UNITÀ DIDATTICA 2. FATTORI DI STRESS

1. Singoli fattori di stress
2. Molteplici fattori di stress
3. Fattori di stress quotidiano
4. Fattori di stress biogeni

UNITÀ DIDATTICA 3. FASI DELLO STRESS

1. Reazione di allarme
2. Stato di resistenza
3. Fase di esaurimento

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 5. ANSIA

UNITÀ DIDATTICA 1. CARATTERISTICHE

UNITÀ DIDATTICA 2. MODELLI

1. Modello cognitivo
2. Modello di esposizione
3. Modello delle emozioni nascoste
4. Modello biologico

UNITÀ DIDATTICA 3. TIPI DI ANSIA

1. Ansia normale o lieve
2. Ansia patologica
   -Ansia moderata
   -Ansia grave
   -Angoscia

UNITÀ DIDATTICA 4. SINTOMI

1. Sintomi fisici
2. Sintomi psicologici
3. Quantificazione dei sintomi
   -Scala d'ansia di Hamilton
   -Scala di ansia e depressione di Goldberg

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 6. DISTURBI D'ANSIA

UNITÀ DIDATTICA 1. CRITERI DI CLASSIFICAZIONE

UNITÀ DIDATTICA 2. DISTURBO D'ANSIA GENERALIZZATO

1. Fattori di rischio
2. Quadro clinico

UNITÀ DIDATTICA 3. DISTURBO DI PANICO

1. Caratterizzazione degli attacchi di panico
   -Sintomi
   -Durata e frequenza
2. Disturbo di panico con agorafobia

UNITÀ DIDATTICA 4. DISTURBO FOBICO

1. Componenti della fobia
   -Aumento dell'azione vegetativa
   -Comportamento evasivo
   -Anticipazione delle conseguenze
   -Ossessioni di danno
2. Tipi di fobie
3. Fobie patologiche

UNITÀ DIDATTICA 5. DISTURBO D'ANSIA SOCIALE

1. Fattori scatenanti
   -Parlare in pubblico
   -Riunioni
   -Partecipare a eventi sociali
   -Tenere o dare inizio ad una conversazione
   -Altro
2. Sintomi fisici
   -Arrossire
   -Iperidrosi
   -Tremori
   -Palpitazioni
   -Dispnea
   -Balbuzie
   -Desiderio urgente di urinare
3. Sintomi psicologici
   -Paura
   -Sensazione di irrealtà
   -Isolamento
4. Comportamenti di sicurezza

UNITÀ DIDATTICA 6. DISTURBO OSSESSIVO-COMPULSIVO

1. Distinzione tra ossessione e compulsione

2. Ossessioni e compulsioni comuni
   -Inquinamento
   -Salute
   -Aspetto fisico
   -Sessualità
   -Religione
3. Variabili cognitive
   -Intolleranza all'incertezza
   -Perfezionismo
   -Responsabilità eccessiva
   -Sopravvalutazione della minaccia
   -Rigidità ideologica
4. Cause
5. Criteri diagnostici

UNITÀ DIDATTICA 7. DISTURBO D'ANSIA DA SEPARAZIONE

1. Sintomi caratteristici

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 7. DISTURBO POST-TRAUMATICO DA STRESS

UNITÀ DIDATTICA 1. CONCETTO

UNITÀ DIDATTICA 2. EZIOLOGIA E CAUSE

1. Eventi provocati dall'uomo
2. Incidenti
3. Malattie
4. Disastri naturali

UNITÀ DIDATTICA 3. CRITERI DIAGNOSTICI

1. Esposizione all'evento traumatico
2. Rivivere l'evento
3. Evitare lo stimolo traumatico
4. Disturbo dell'umore o della cognizione
5. Ipervigilanza e reattività

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 8. DISTURBO DA STRESS ACUTO

UNITÀ DIDATTICA 1. DEFINIZIONE

UNITÀ DIDATTICA 2. SINTOMI

UNITÀ DIDATTICA 3. CRITERI DIAGNOSTICI

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 9. DISTURBI D'ANSIA NELL'INFANZIA E

NELL'ADOLESCENZA

UNITÀ DIDATTICA 1. CARATTERIZZAZIONE DEL PROBLEMA

UNITÀ DIDATTICA 2. CAUSE COMUNI

UNITÀ DIDATTICA 3. CONSEGUENZE

1. Disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD)
2. Disturbi del comportamento alimentare
   -Anoressia
   -Bulimia
   -Disturbo da alimentazione incontrollata
3. Depressione

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 10. SINDROME DA *BURNOUT*

UNITÀ DIDATTICA 1. STRESS LAVORO-CORRELATO

UNITÀ DIDATTICA 2. DEFINIZIONE

1. Dimensioni
   -Stanchezza emotiva
   -Sentimento di scarsa realizzazione personale
   -Depersonalizzazione
2. Cause
   -Carico di lavoro eccessivo
   -Mancanza di controllo
   -Mancanza di ricompense
   -Mancanza di supporto
   -Conflitto di valori

UNITÀ DIDATTICA 3. SINTOMI

1. Sintomi psicosomatici
2. Sintomi comportamentali
3. Sintomi emotivi
4. Sintomi difensivi

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

BLOCCO III. TRATTAMENTO E APPROCCI TERAPEUTICI

MODULO 11. TRATTAMENTI FARMACOLOGICI

UNITÀ DIDATTICA 1. INTRODUZIONE AI FARMACI

UNITÀ DIDATTICA 2. TIPI DI FARMACI

1. Antidepressivi
2. Ansiolitici
3. Beta-bloccanti

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 12. PSICOTERAPIA (I): TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTALE

UNITÀ DIDATTICA 1. NOZIONI DI BASE E OBIETTIVI DELLA TERAPIA

1. Distorsioni cognitive
2. Sostituire i pensieri negativi

UNITÀ DIDATTICA 2. TIPI

1. Terapia breve strategica
2. Terapia razionale-emotiva-comportamentale
3. *Stress Inoculation Training*

UNITÀ DIDATTICA 3. FASI DEL TRATTAMENTO

1. Valutazione psicologica
   -Identificare i comportamenti critici
   -Identificare i tratti comportamentali critici
   -Quantificare i comportamenti critici
2. Riconcettualizzazione
3. Acquisizione di competenze
4. Consolidamento delle competenze
5. Generalizzazione dell'apprendimento
6. *Follow-up*

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 13. PSICOTERAPIA (II): TERAPIA DI GRUPPO

UNITÀ DIDATTICA 1. CARATTERISTICHE E PRINCIPI

1. Dinamiche di gruppo
2. Progettazione e preparazione di un gruppo

UNITÀ DIDATTICA 2. TIPI DI GRUPPI

1. Gruppi terapeutici
2. Gruppi psicoeducativi
3. Gruppi di sostegno

UNITÀ DIDATTICA 3. STRATEGIE E TECNICHE

1. Discussione aperta
2. Riflessione di gruppo
3. Esercizi di *role-playing*
4. *Feedback* costruttivo

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 14. PSICOTERAPIA (III): AUTOSTIMA

UNITÀ DIDATTICA 1. DEFINIZIONE

1. Scala dell'autostima
   -Riconoscimento di sé
   -Accettazione di sé
   -Autovalutazione
   -Rispetto di sé
   -Miglioramento personale
2. Aspetti dell'autostima
   -Auto-efficacia
   -Dignitià propria
3. Relazione tra autostima, stress e ansia

UNITÀ DIDATTICA 2. VALUTAZIONE DELL'AUTOSTIMA

1. Scala dell'autostima di Rosenberg
2. Indicatori positivi di autostima di Hamachek

UNITÀ DIDATTICA 3. STRUMENTI PER MIGLIORARE L'AUTOSTIMA

1. Tecniche di visualizzazione
   -Visualizzazione creativa
   -Visualizzazione del successo
   -Visualizzazione del *problem solving*
   -Visualizzazione del rilassamento
2. *Reframing* dei pensieri negativi
3. Rilassamento e *mindfulness*

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 15. PSICOTERAPIA (IV): INTELLIGENZA EMOTIVA

UNITÀ DIDATTICA 1. CARATTERISTICHE

1. Elementi costitutivi
   -Autoconsapevolezza
   -Autoregolazione
   -Motivazione
   -Empatia
   -Abilità sociali
2. Relazione tra intelligenza emotiva, stress e ansia

UNITÀ DIDATTICA 2. VALUTAZIONE DELL'INTELLIGENZA EMOTIVA

1. Autovalutazione
2. Osservazione professionale
3. Intervista strutturata
4. Test psicometrici

UNITÀ DIDATTICA 3. STRUMENTI PER MIGLIORARE L'INTELLIGENZA EMOTIVA

1. Tecniche di comunicazione efficace
   -Ascolto attivo
   -Convalida dei sentimenti altrui
   -Uso di un linguaggio del corpo positivo
2. Metodi di potenziamento delle abilità sociali

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 16. PSICOTERAPIA (V): LEADERSHIP

UNITÀ DIDATTICA 1. CONCETTO DI LEADER

1. Differenze tra manager e leader
2. Tipi di leadership
   -Leadership carismatica
   -Leadership transazionale
   -Leadership trasformazionale
   -Leadership situazionale
   -Leadership autocratica
   -Leadership democratica
   -Leadership "*laissez faire*"

UNITÀ DIDATTICA 2. GESTIONE DELLO STRESS E DELL'ANSIA

1. Relazione tra leadership, stress e ansia
2. Strumenti
   -Esercizio fisico
   -Disconnessione digitale e impostazione dei limiti
   -Meditazione

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

SOLUZIONI

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTARE