

RELAJACIÓN, MEDITACIÓN Y HERRAMIENTAS DE MINDFULLNES PARA LA GESTIÓN DE LA REALIDAD DE LA PANDEMIA

Modalidad: 100h ONLINE (sin créditos de formación continuada)

Objetivo: abordar distintas herramientas procedentes del yoga, el mindfulness o la psicología que permitirán al alumno tener un dominio mucho mayor sobre sus procesos mentales, sobre su manejo del estrés y procesos emocionales.

Presentación

Al acabar serás capaz de utilizar herramientas que te ayudarán a lidiar con estos problemas y a contabilizar el impacto que tienen para ti, así mismo estarás capacitado para guiar una relajación a una tercera persona, una herramienta que podrás utilizar en tu entorno laboral como complemento al cuidado del paciente y también podrás utilizar en tu entorno personal.

Este curso está dividido en tres grandes bloques de aprendizaje: Respiración, Meditación y Relajación. Es importante seguir este curso de manera secuencial, video a video, puesto que una herramienta potencia a la siguiente y entrar, por ejemplo, en la meditación y sus pasos sin haber entendido y experimentado las herramientas de respiración puede hacer que la meditación en sí sea contraproducente y no traer los beneficios deseados.

Contenido temático

Curso organizado en 6 unidades didácticas compuestas por un contenido texto y un contenido audiovisual de algo más de 30 vídeo-clases

No tiene una prueba de evaluación como tal, si una hoja de seguimiento que el alumno debe cumplimentar y enviar a al profesor.

Programa:

Tema 1. Introducción.

Tema 2. Respiración.

Tema 3. Meditación.

Tema 4. Visualizaciones. Meditaciones en movimiento.

Tema 5. Relajación.

Visualizaciones en movimiento para la gestión del estrés y la relajación.

Tema 6. Aplicación práctica dentro y fuera del entorno laboral.