

Curso de autoayuda para la gestión del estrés



Plan de estudios



MEDITERRÁNEA
ESCUELA DE PSICOLOGÍA

MEDITERRANEA PSICOLOGY SCHOOL



ÍNDICE

Pág.3	Bienvenida del Director
Pág.4	Sobre EM Psicología
Pág.5	Presentación del Curso de autoayuda
Pág.5	- Descripción
Pág.5	- A quién va dirigido
Pág.5	- Salidas profesionales
Pág.6	- Objetivos
Pág.6	- Características
Pág.7	- Programa
Pág.8	- Titulaciones
Pág.8	Financiación

Metodología

Gracias al Método Mediterránea, diseñado para aportar al alumno las máximas facilidades durante sus estudios y acercarle a la consecución sus objetivos profesionales, garantizamos una formación de primer nivel para un futuro brillante.

El Método Mediterránea surge de combinar los elementos que permiten que cualquier persona consiga especializarse, adquiriendo la formación de calidad y las competencias personales y profesionales que acercarán a nuestros alumnos a conseguir el trabajo de sus sueños. En la Escuela Mediterránea de Psicología, la cercanía y el trato directo con nuestros alumnos son nuestras premisas, por lo que, a pesar de la modalidad online, siempre estarás acompañado.

Contáctanos

 951 74 30 10

 info@empsicologia.com

 empsicologia.com



*Formación de primer nivel
para un futuro brillante*

Bienvenida

Soy Manuel Calero, CEO de la Escuela Mediterránea de Psicología y, junto a mi equipo, quiero ayudarte a lograr tus objetivos profesionales a través de la formación superior.

En nuestra escuela de Psicología encontrarás una gran variedad de Masters, Postgrados y Cursos Superiores que te permitirán especializarte en diferentes disciplinas dentro de la Psicología. Además, ponemos a tu disposición nuestros Cursos de autoayuda, para impulsarte a ser la mejor versión de tí mismo.

Nuestra metodología online combina la eficiencia de las nuevas tecnologías con el trato humano y el seguimiento personalizado de nuestros tutores, para que puedas compaginar tus estudios con tus necesidades personales, y sacar el máximo partido de tu paso por la escuela.

En la Escuela Mediterránea de Psicología podemos ayudarte a convertirte en el profesional que deseas ser, proporcionándote todas las herramientas necesarias para conseguirlo.

Manuel Calero

EM Psicología

La Escuela Mediterránea de Psicología nace en el seno de un grupo empresarial con más de 30 años de experiencia en el sector de la educación, pionero en formación online y a distancia, con el objetivo de ofrecer programas de calidad que permitan a nuestros alumnos especializarse en diferentes áreas de la Psicología, disfrutando, a su vez, de todas las facilidades posibles.

Con nuestra metodología 100% online, buscamos que nuestros estudiantes nunca tengan que renunciar a formarse, ya sea por tiempo, localización, situación personal, laboral, o incluso económica. Podrás conectarte al campus siempre que quieras y desde el dispositivo que prefieras, teniendo los contenidos disponibles cuando los necesites. Además, podrás financiar tus programas en cómodos plazos.

En nuestra escuela disfrutarás de todas estas ventajas sin que esto perjudique tu experiencia formativa, ya que el trato humano del equipo de Mediterránea, así como de los tutores, estará siempre presente. Podrás contar con profesionales en activo y altamente cualificados que te ayudarán en todo lo que necesites.

Curso de autoayuda para la gestión del estrés



Descripción

El estrés es un problema tan común en la actualidad que la OMS ha llegado a reconocer el “burnout” o desgaste laboral como enfermedad. Aunque el estrés puede tener orígenes y consecuencias distintas en cada persona, es importante que todo el que lo sufra aprenda técnicas para controlarlo y evitar que llegue a dañar seriamente su salud mental. Para conseguirlo, en la Escuela Mediterránea de Psicología ofrecemos el Curso de autoayuda para la gestión del estrés.

¿Qué vas a aprender?

- Concepto y tipos de estrés
- Principales fuentes de estrés
- Síntomas del estrés
- Fases de respuesta ante el estrés
- Factores, características y medidas ante el estrés laboral
- Técnicas personales de control del estrés

¿A quién va dirigido?

Recomendamos el Curso de autoayuda para la gestión del estrés a cualquier persona que sufra los estragos del estrés en su vida, ya sea de origen laboral o de cualquier otro ámbito.

Objetivos

El objetivo del Curso de autoayuda para la gestión del estrés de la Escuela Mediterránea de Psicología es ayudar al alumno a controlar sus niveles de estrés a través del conocimiento y técnicas concretas diseñadas para aliviar este problema.

Para ello, contamos con un temario completo pero fácil de afrontar, con una metodología 100% online que te permitirá combinar la autoayuda con tu vida personal y laboral. Este curso te ayudará a superar los momentos de estrés sin necesidad de moverte de la comodidad de tu casa, contando, además, con el apoyo de tutores especializados en esta área.

Características



Modalidad
ONLINE



Duración
30h



Precio
145€



Master
Classes



Bolsa de
Empleo



Plazo
2 MESES

Programa

MÓDULO 1. EL ESTRÉS Y SUS CARACTERÍSTICAS

1. Introducción
2. Definiciones
3. Tipos de estrés
4. Fuentes de estrés
5. Características de las situaciones de estrés
6. Fases de la respuesta de estrés
7. Síntomas de estrés

MÓDULO 2. EL ESTRÉS LABORAL

1. Factores psicosociales
2. Diferencia entre presión de trabajo y estrés
3. Síntomas del estrés laboral
4. Medidas Organizacionales
- 4.1. Gestión del estrés laboral por parte de los empresarios
5. Atención Individual del estrés
6. La reacción ante el estrés laboral
7. El síndrome de Burnout
8. El acoso laboral o Mobbing

MÓDULO 3. TÉCNICAS PERSONALES DE CONTROL DE ESTRÉS

1. Técnicas de respiración
 - 1.1. En pie y respirando
 - 1.2. Nadi Shodhana
 - 1.3. La respiración de limpieza (Dr. Ed Newman)
 - 1.4. La respiración de claridad (Dr. Ed Newman)
2. Consejos para evitar el estrés
 - 2.1. Hábitate a
 - 2.2. Analízate
 - 2.3. En el trabajo
 - 2.4. Tiempo libre y ocio
 - 2.5. Deporte
 - 2.6. Tu relación con los demás
 - 2.7. Cómo puedes conseguirlo
 - 2.8. Alternativas para un mejor uso del tiempo
 - 2.9. El día perfecto
3. Técnicas para dominar el estrés

- 3.1. Identificando nuestros síntomas de relajación
- 3.2. Un antídoto para el desaliento
- 3.3. La concentración: una respiración en nueve rondas
- 3.4. Fluir libremente: diez pasos simples para dominar el estrés
- 3.5. Programa personal de tratamiento del estrés
- 3.6. Equilibrar la respiración
- 3.7. Esfuerzo mínimo
- 3.8. La relajación del comprador
- 3.9. Caídas de piernas
- 3.10. Caídas de brazos
- 3.11. Empujar el colchón
4. Anexo: Comprueba tu nivel de estrés

MÓDULO 4. TÉCNICA DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

1. Introducción
2. Desarrollo de la técnica
 - 2.1. Desarrollo de una relajación efectiva
 - 2.2. Realización de una jerarquía de sucesos estresantes
 - 2.3. Aplicación de las técnicas de relajación a la jerarquía de situaciones formada
 - 2.4. Pensamientos de afrontamiento del estrés
 - 2.5. Afrontamiento «in vivo»



www.empsicologia.com

SEDE CENTRAL

MÁLAGA

C/ Steve Jobs 2
Edificio Excelencia
29590
Parque Tecnológico

MADRID

Avenida San Pablo 28,
Edificio 2, 2º planta
28823
Coslada

GRANADA

C/Baza Parc. 11
L. 16-17
Pol. Ind. Juncaril
18220 Albolote

ZARAGOZA

C/ Manuel Lasala
Nº42, 1ªA
50006
Zaragoza



MEDITERRÁNEA
ESCUELA DE PSICOLOGÍA

MEDITERRANEA PSICOLOGY SCHOOL

 951 74 30 10

 info@empsicologia.com