

Curso de inteligencia emocional para combatir el estrés



Plan de estudios



MEDITERRÁNEA
ESCUELA DE PSICOLOGÍA

MEDITERRANEA PSYCHOLOGY SCHOOL



ÍNDICE

Pág.3	Bienvenida del Director
Pág.4	Sobre EM Psicología
Pág.5	Presentación del Curso Superior
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 inteligencia emocional para combatir el estrés



Descripción

Cultivar la inteligencia emocional y mejorar habilidades como la asertividad, la empatía o la autoestima, son algunas de las herramientas más potentes para aliviar problemas como el estrés, una de las alteraciones de la salud más comunes en la actualidad. Estudia el Curso superior de inteligencia emocional para combatir el estrés para aplicar la inteligencia y el autoconocimiento emocional para mejorar la vida de las personas que lo necesiten.

¿A quién va dirigido?

Este programa es ideal para graduados, estudiantes o profesionales del ámbito de la Psicología que quieran especializarse en la inteligencia emocional y el tratamiento del estrés.

Salidas Profesionales

Este Curso superior de formación te ofrece diversas opciones en el ámbito laboral: psicólogo experto en inteligencia emocional, coach laboral, líder de equipos, coach personal, etc.

Objetivos

El objetivo del Curso superior de inteligencia emocional para combatir el estrés de la Escuela Mediterránea de Psicología es aportar al alumno los conocimientos necesarios para aplicar técnicas relacionadas con la inteligencia emocional y las habilidades relacionadas con la misma en las intervenciones contra el estrés.

Para ello, las personas que estudien aprenderán en qué consiste la inteligencia emocional y cómo cultivarla, cómo aplicar la psicoterapia emocional y cómo manejar situaciones de estrés, emergencia y problemáticas tan comunes como el agotamiento laboral o burnout.

Características



Modalidad
ONLINE



Duración
300h



Precio
395€



Master
Classes



Bolsa de
Empleo



Plazo
2 MESES

Programa

MÓDULO 1. LAS EMOCIONES

1. Definición de las emociones.
2. Sustratos biológicos de la emoción.
3. Clasificación emocional.
4. Gestión de las emociones.
5. Funciones de las emociones.
6. Funciones adaptativas.
7. Funciones sociales.
8. Funciones motivacionales.
9. Teorías de las emociones.
10. Emociones y salud.

MÓDULO 2. INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Concepto de Inteligencia Emocional.
2. Algunos Conceptos Erróneos.
3. Teorías y Modelos de la Inteligencia Emocional.
4. Componentes de la Inteligencia Emocional.
5. Aptitudes en las que se basa la Inteligencia Emocional.
6. Evaluación de la Inteligencia Emocional.

MÓDULO 3. HABILIDADES RELACIONADAS CON LA IE

1. Asertividad y empatía.
2. La asertividad.
3. La empatía.
4. Autoestima.
5. Formación de la autoestima.
6. Técnicas para mejorar la autoestima.
7. Habilidades de comunicación: el lenguaje emocional.
8. Control del estrés y la ansiedad.
9. La ansiedad.
10. Técnicas para el control del estrés y la ansiedad.
11. Negociación y resolución de conflictos.
12. Técnicas de resolución de conflictos: la negociación.

MÓDULO 4. PSICOTERAPIA EMOCIONAL

1. Definición de psicoterapia.
2. Psicoterapia centrada en las emociones.
3. Trabajo con las emociones básicas.
4. Control emocional.
5. Aproximación a la Psicología positiva.
6. Terapia Transpersonal.
7. Mindfulness. Psicoterapia y bienestar.
8. Abordaje corporal de las emociones.
9. Risoterapia.
10. Arteterapia.
11. Danzaterapia.
12. Focusing.

MÓDULO 5. SÍNDROME DE BURNOUT: EL AGOTAMIENTO LABORAL

1. Conceptualización del Burnout
2. Clasificación del Burnout
3. Etapas en el desarrollo del síndrome
4. Factores predisponentes
5. Manifestaciones psicológicas del síndrome
6. Repercusiones del Burnout en el trabajador
7. Burnout y estrés

MÓDULO 6. ESTRATEGIAS PREVENTIVAS Y MANEJO DE CRISIS

1. Aplicación de medidas preventivas a nivel individual, grupal y organizacional
2. Técnicas específicas de prevención del estrés
3. Manejo de situaciones críticas

Titulación

- Curso de inteligencia emocional para combatir el estrés



Financiación

En la Escuela Mediterránea de Psicología queremos asegurar que nuestros alumnos cuentan con todas las facilidades para formarse e impulsar su carrera profesional, eliminando barreras de tiempo, movilidad, y también económicas.

Una de las principales medidas que hemos tomado para asegurar que nuestros alumnos pueden acceder a nuestros programas formativos, sin importar su situación económica, es nuestro acuerdo con Sequra, una reconocida compañía experta en financiación para la formación.

Gracias a esta colaboración, podemos ofrecerte la opción de **abonar tu máster, postgrado, curso superior o de autoayuda en 3, 6, 9 o 12 meses**, de forma cómoda, segura e inmediata, sin necesidad de papeleo.

Para financiar tu programa formativo a través de Sequra, basta con seleccionar la opción de pago fraccionado en nuestra plataforma de matriculación, elegir en cuántas cuotas quieres pagar y, ¡listo!



sequra



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