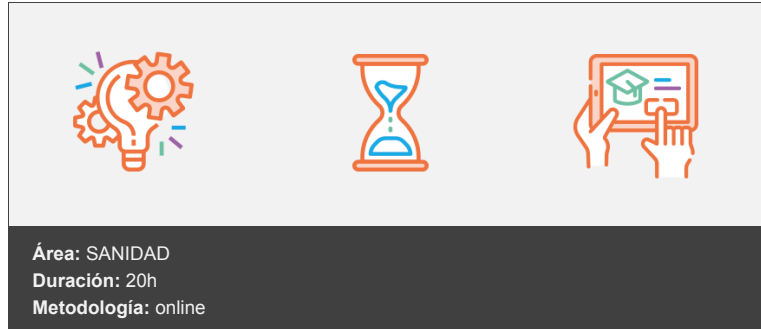


criteria

Cambio de estado emocional: técnicas y herramientas para el bienestar integral



Objetivos

Conocer técnicas y recursos terapéuticos para lograr un estado emocional positivo y equilibrado en situaciones de ansiedad, estrés, duelo, depresión, etc. Desarrollar pautas para crear hábitos positivos y saludables y saber modificar los factores desencadenantes en los procesos compulsivos y adictivos.

Contenidos y estructura del curso

Visualización creativa para lograr las metas
Creando la realidad
¿Qué es la visualización creativa?
La ciencia detrás de la visualización
Más investigaciones
Practica la visualización
Tres claves esenciales
Fases de la visualización creativa
Consejos para realidad la visualización creativa
Camino hacia el éxito
Un diario creativo
Antes de empezar con tus objetivos
Tu visualización creativa paso a paso
Tu primer objetivo rozando la meta
Visualización creativa para ti
Aliados de la visualización
Observa e imagina para visualizar mejor
El poder de las afirmaciones positivas
No pienses en el gato azul
Agradece
Resumen

Técnicas para el cambio del hábito y la conducta
Rompiendo los esquemas
Nuestros mapas mentales
Saber quien eres
El viaje al futuro
Disociación
Reencuadre de contenido
Más allá de la visualización
Visualiza tu estado emocional
Fondo blanco para romper el estado

¿Qué has sentido?

¿Qué pasa si la imagen te continúa incomodando?

Cambio en un chasquido

Fases del método "Chasquido"

La práctica del Swish o Chas

Ancla tus emociones positivas

¿Qué es el anclaje?

Las claves del anclaje

La técnica del anclaje

Otros tipos de anclaje

Resumen

EFT: la técnica de liberación emocional

El poder de la emoción

Emoción y sentimiento

Emociones universales

Ríete que es sano

Efecto somático

¡Pon conciencia en tus pensamientos!

El mapa de las emociones

El sutil tacto para liberar tus emociones

¿Qué es EFT?

Terapia del campo del pensamiento

Receta básica

¿Cómo podemos entender mejor qué es un reverso psicológico?

¿Qué opinan los expertos?

Sesión completa de la EFT

Tapping

Proceso paso a paso

Resumen

Autohipnosis para la calma total

Frena, para y reflexiona

Pon la pausa en tu vida

Tómate una pausa

Que el miedo no te paralice

Deja de pre - ocuparte

¿Por qué estamos enganchados a la preocupación?

Atrapados en nuestras creencias

Relativiza tus problemas

De la sugestión a la hipnosis

¿En qué consiste la sugestión?

Principales tipos de sugestión

Aprovecha el poder de la sugestión

Entrenamiento autógeno de Schultz

¿Qué es la hipnosis?

Descubre la autohipnosis Ericksoniana

Resumen

Respiración consciente para un mayor bienestar y consciencia

Vives como respiras

Respira correctamente

Tipos de respiración

¿Qué es la respiración consciente?

La respiración consciente completa

Un abanico de posibilidades

Rutas para un cambio exitoso

Tus metas ante tus ojos

Motívate

Pon fecha límite a tus metas

Resumen

Metodología

En Criteria creemos que para que la formación e-Learning sea realmente exitosa, tiene que estar basada en contenidos 100% multimedia (imágenes, sonidos, videos, etc.) diseñados con criterio pedagógico y soportados en una plataforma que ofrezca recursos de comunicación como chats, foros y conferencias...Esto se logra gracias al trabajo coordinado de nuestro equipo e-Learning integrado por profesionales en pedagogía, diseño multimedia y docentes con mucha experiencia en las diferentes áreas temáticas de nuestro catálogo.

Perfil persona formadora

Esta acción formativa será impartida por un/a experto/a en el área homologado/a por Critería, en cumplimiento con los procedimientos de calidad, con experiencia y formación pedagógica.

*En Critería queremos estar bien cerca de ti, ayúdanos a hacerlo posible:
¡Suscríbete a nuestro blog y síguenos en redes sociales!*

Blog de Critería

