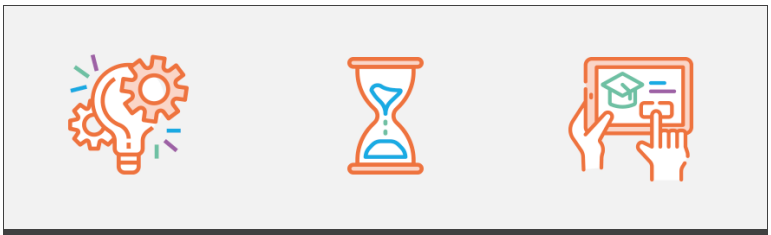
criteria

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



Área: SANIDAD
Duración: 20h
Metodología: online

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 quién 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, vídeos, 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 Criteria, en cumplimiento con los procedimientos de calidad, con experiencia y formación pedagógica.

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

Blog de Criteria