

大学课程

护士冥想和放松技术 的神经学基础



大学课程

护士冥想和放松技术的神经学基础

- » 模式:在线
- » 时长: 6周
- » 学位: TECH 科技大学
- » 课程表:自由安排时间
- » 考试模式:在线

网页链接: www.techitute.com/cn/nursing/postgraduate-certificate/neurological-bases-meditation-relaxation-techniques-nursing

目录

01

介绍

4

02

目标

8

03

课程管理

12

04

结构和内容

18

05

方法

22

06

学位

30

01 介绍

神经科学以及冥想和放松练习在健康和福祉领域获得了很大的相关性。因此，科学领域对冥想引起的神经系统改变的研究兴趣增加。因此，TECH 创建了一个在线学位，为学生提供有关放松和冥想技巧的最新、最严格的信息，以及支持它们的神经学基础。值得注意的是，该计划以 100% 在线格式提供，以适应当前的需求，允许专业人士随时随地访问内容。





“

您将深入研究瑜伽休息术及其对有压力和注意力不集中的患者的好处”

现有的大量科学文献表明, 瑜伽如何对不同人群的患者的身心健康产生重要影响, 例如健康患者、孕妇、慢性疼痛、焦虑、糖尿病或癌症患者。这些好处促使越来越多的护理专业人员在治疗中加入这种体育活动。

这些好处基于该学科不同课程中使用的不同体式、变式和呼吸技术。因此, 冥想和放松技巧的神经学基础大学课程应运而生。

这是一项文凭课程, 为毕业生提供关于咒语、瑜伽的内在方面、冥想、冥想期间的脑波、瑜伽休息术和正念的最新学术内容。从这个意义上讲, 课程大纲由知名专家编写, 包含大量不同视听支持的教材, 以保证概念的快速、有效和自然的融合。

此外, 开始这一教育更新过程的参与者将能够使其与他们的职业职责相一致。而且是个性化的, 因为它是 100% 在线形式教授的。这样一来, 您只需一台能够联网的电子设备, 即可访问当前学术界最新的护理专业冥想和放松技术的神经基础课程。

这个**护士冥想和放松技术的神经学基础大学课程**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是:

- 瑜伽专家提出的案例研究的发展
- 这个课程的内容图文并茂、示意性强、实用性强为那些视专业实践至关重要的学科提供了科学和实用的信息
- 利用自我评估过程改进学习的实际练习
- 特别强调创新方法论
- 提供理论课程、专家解答问题、有争议话题的讨论论坛以及个人思考作业等
- 可以从任何有互联网连接的固定或便携式设备上获取内容



您正在查看的是由瑜伽界真正的专家准备的学历”

“

您将掌握瑜伽的内部技巧, 包括制感、专注、禅定和三摩地, 从而增强患者的注意力和心理平衡”

这个课程的教学人员包括来自这个行业的专业人士, 他们将自己的工作经验带到了这一培训中, 还有来自领先公司和著名大学的公认专家。

通过采用最新的教育技术制作的多媒体内容, 专业人士将能够进行情境化学习, 即通过模拟环境进行沉浸式培训, 以应对真实情况。

该计划设计以问题导向的学习为中心, 专业人士将在整个学年中尝试解决各种实践情况。为此, 您将得到由知名专家制作的新型交互式视频系统的帮助。

您将体验再学习方法, 这是一种交互式 and 参与式的学习形式, 可以让您有效地将知识融入到您的专业实践中。

通过在线学习这个课程, 享受灵活性, 无需受时间和地点的限制, 完全可以根据您的需求和生活方式进行调整和学习。



02 目标

该课程的毕业生将获得必要的知识，以便在其专业实践中有效地应用冥想和放松练习。通过这种方式，你将探索瑜伽的内在层面，如制感、专注、禅定和三摩地，这将使你培养专注、内省和与自己的深层联系。所有这一切，都是通过将最好的内容浓缩到6周的完全虚拟培训中实现的。





“

通过 100% 在线方法适应
您更新需求的大学课程”



总体目标

- ◆ 从临床角度纳入正确发展和应用瑜伽治疗技术的必要知识和技能
- ◆ 创建一个以科学证据为基础设计的瑜伽方案
- ◆ 根据每个人的特点和受伤情况, 深入学习最合适的体式
- ◆ 深入研究生物力学及其在治疗瑜伽体式中的应用
- ◆ 描述瑜伽体位法如何适应每个人的病症
- ◆ 深化现有冥想和放松技巧的神经生理学基础



通过本大学课程更新您的技能, 以改善您的职业未来和为患者提供的服务质量”





具体目标

- ◆ 描述瑜伽练习中冥想和放松技巧的神经生理学基础
- ◆ 深入了解咒语的定义及其在冥想练习中的应用和益处
- ◆ 确定瑜伽哲学的内在方面, 包括普贤行、陀罗尼、禅定和三摩地, 以及它们与冥想的关系
- ◆ 研究不同类型的脑电波, 以及它们在冥想时如何在大脑中发生
- ◆ 识别不同类型的冥想和引导式冥想技巧, 以及如何在瑜伽练习中应用这些技巧
- ◆ 深化正念的概念、方法以及与冥想的区别
- ◆ 深入了解萨瓦萨纳, 如何引导放松, 以及不同的类型和适应方式
- ◆ 确定瑜伽 Nidra 的第一步及其在瑜伽练习中的应用

03 课程管理

本着为护理专业人士提供卓越教学的坚定宗旨,该项目拥有一支由TECH精心挑选的领域优秀专业人才团队。这些经验丰富的老师将分享他们在教学大纲的每一点上的深厚知识和经验,从理解咒语及其好处,到掌握冥想、正念和瑜伽休息术。因此,参与的专业人士将根据他们丰富的工作经历进行学习。





“

一项学术资格,可以让你在冥想期间赶上最新的脑电波研究”

国际客座董事

作为纽约整体瑜伽学院的教师总监和导师培训负责人，黛安-加利亚诺已将自己定位为该领域最重要的国际人物之一。她的学术重点主要是 治疗瑜伽，教学和继续教育的记录时数超过 6000 小时。

因此，她一直在指导、制定培训协议和标准，并为整体瑜伽学院的导师提供继续教育。她还在其他机构担任治疗师和讲师，如 14TH Street Y、Integral Yoga Institute Wellness Spa 或教育联盟：平衡生活中心。

她的工作还包括创建和领导瑜伽课程、开发练习和评估可能出现的挑战。在她的职业生涯中，她接触过不同类型的人群，包括老年和中年男女、产前和产后人群、年轻人，甚至是有各种身心健康问题的退伍军人。

她曾为骨质疏松症患者、心脏手术后或乳腺癌术后恢复期患者、眩晕症患者、背痛患者、肠易激综合征患者和肥胖症患者提供治疗。她拥有多项认证，包括瑜伽联盟颁发的 E-RYT 500 认证、美国健康培训中心颁发的基本生命支持 (BLS) 认证以及体感运动中心颁发的运动教练认证。



Galliano, Dianne 女士

- 美国纽约整体瑜伽学院院长
- 14TH Street Y 的瑜伽治疗教练
- 纽约 Integral Yoga Institute Wellness Spa 的瑜伽治疗师
- 教育联盟的治疗讲师:平衡生活中心
- 纽约州立大学小学教育学士
- 马里兰大学瑜伽治疗硕士学位

“

感谢 TECH, 你将能够与世界上最优秀的专业人士一起学习”

管理人员



Escalona García, Zoraida 女士

- ◆ 西班牙治疗瑜伽协会副主席
- ◆ Air Core 方法 (将 TRX 和功能性训练与瑜伽相结合的课程) 的创始人
- ◆ 瑜伽治疗培训师
- ◆ 马德里自治大学生物科学学士
- ◆ 教师课程: 阿斯汤加渐进瑜伽、FisiomYoga、筋膜瑜伽和瑜伽与癌症
- ◆ 普拉提地板普拉提教练课程
- ◆ 植物疗法和营养学课程
- ◆ 冥想教师课程



教师

Ferrer, Ricardo 先生

- ◆ 卢兹中心学校校长
- ◆ 国家进化灵气学院院长
- ◆ 光之中心热瑜伽教练
- ◆ 力量瑜伽教练培训师
- ◆ 瑜伽教练培训师
- ◆ 阿斯汤加瑜伽和渐进瑜伽培训师
- ◆ 太极和气功教练
- ◆ 身体智能瑜伽教练
- ◆ 超级瑜伽教练

04

结构和内容

该大学学位为学生提供了有关冥想和放松技术神经学基础的前沿信息的更新过程。教学大纲包括关于咒语的好处、瑜伽的内部方面、冥想以及冥想和正念之间的差异的精确和最新的细节。此外，该程序还允许通过任何具有互联网连接的数字设备访问全天 24 小时开放的虚拟图书馆。





“

凭借学术市场上最完整、最动态的视听材料,您将轻松获得有关冥想和放松技术神经学基础的最新信息”

模块1.冥想和放松技巧

- 1.1. 咒语
 - 1.1.1. 是什么?
 - 1.1.2. 益处
 - 1.1.3. 开场咒语
 - 1.1.4. 结束语
- 1.2. 瑜伽的内涵
 - 1.2.1. Pratyahara
 - 1.2.2. Dharana
 - 1.2.3. Dhyana
 - 1.2.4. Samadhi
- 1.3. 冥想。
 - 1.3.1. 定义
 - 1.3.2. 姿态
 - 1.3.3. 益处
 - 1.3.4. 禁忌症
- 1.4. 脑电波
 - 1.4.1. 定义
 - 1.4.2. 分类
 - 1.4.3. 从睡眠到清醒
 - 1.4.4. 冥想期间
- 1.5. 冥想的类型
 - 1.5.1. 精神
 - 1.5.2. 视觉化
 - 1.5.3. 佛教徒
 - 1.5.4. 运动
- 1.6. 冥想技巧 1
 - 1.6.1. 冥想实现你的渴望
 - 1.6.2. 心灵冥想
 - 1.6.3. 国玉湖冥想
 - 1.6.4. 内心微笑冥想





- 1.7. 冥想技巧 2
 - 1.7.1. 脉轮净化冥想
 - 1.7.2. 冥想 慈爱
 - 1.7.3. 当下的冥想礼物
 - 1.7.4. 静默冥想
- 1.8. Mindfulness
 - 1.8.1. 定义
 - 1.8.2. 由什么组成?
 - 1.8.3. 如何使用
 - 1.8.4. 技术
- 1.9. 放松/savAsanas
 - 1.9.1. 班级收尾位置
 - 1.9.2. 制作方法和设置
 - 1.9.3. 益处
 - 1.9.4. 如何引导放松
- 1.10. 瑜伽冥想
 - 1.10.1. 什么是瑜伽冥想?
 - 1.10.2. 会议是什么样的?
 - 1.10.3. 相位
 - 1.10.4. 练习课程的示例

“

通过最完整的教学大纲和最有效的方法来更新自己的精神和佛教冥想的最新技术,只有在 TECH”

05 方法

这个培训计划提供了一种不同的学习方式。我们的方法是通过循环的学习模式发展起来的：**Re-learning**。

这个教学系统被世界上一些最著名的医学院所采用，并被**新英格兰医学杂志**等权威出版物认为是最有效的教学系统之一。



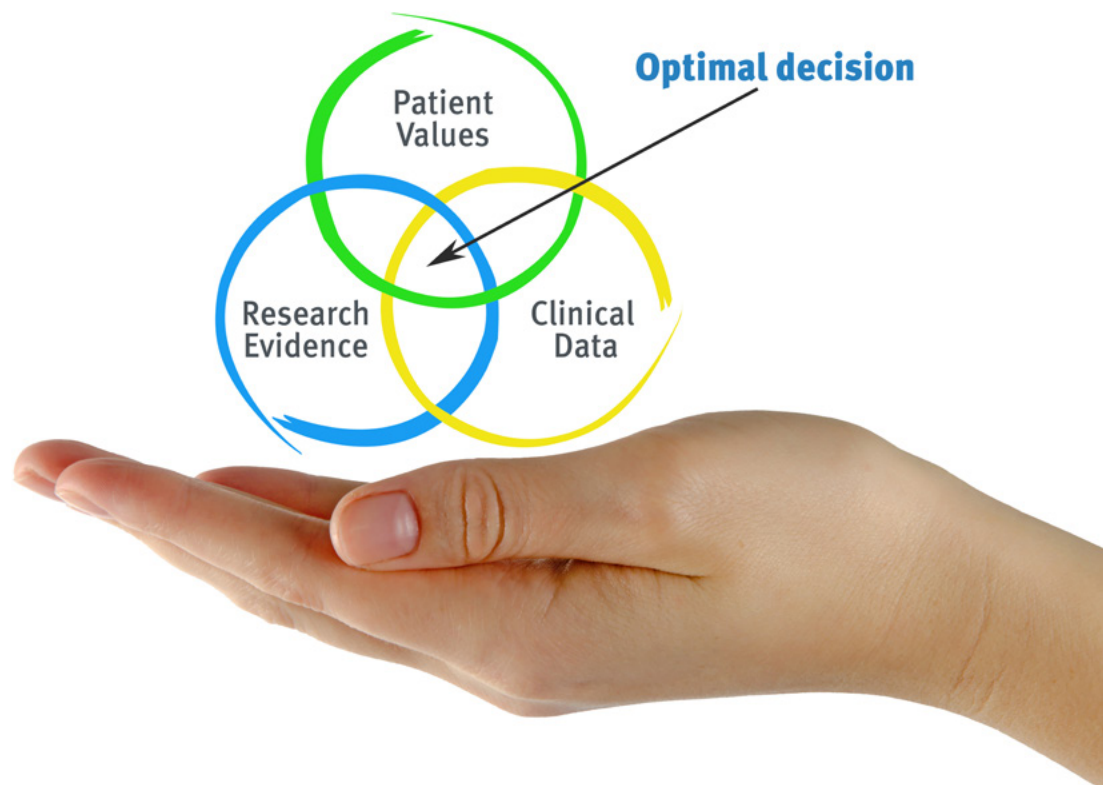
“

发现 Re-learning, 这个系统放弃了传统的线性学习, 带你体验循环教学系统: 这种学习方式已经证明了其巨大的有效性, 尤其是在需要记忆的科目中”

在TECH护理学院,我们使用案例法

在具体特定情况下,专业人士应该怎么做?在整个课程中,你将面对多个基于真实病人的模拟临床案例,他们必须调查,建立假设并最终解决问题。关于该方法的有效性,有大量的科学证据。护士们随着时间的推移,学习得更好,更快,更持久。

在TECH,护士可以体验到一种正在动摇世界各地传统大学基础的学习方式。



根据Gérvás博士的说法,临床病例是对一个病人或一组病人的注释性介绍,它成为一个“案例”,一个说明某些特殊临床内容的例子或模型,因为它的教学效果或它的独特性或稀有性。至关重要的是,案例要以当前的职业生活为基础,试图重现护理实践中的实际问题。

“

你知道吗, 这种方法是1912年在哈佛大学为法律学生开发的? 案例法包括提出真实的复杂情况, 让他们做出决定并证明如何解决这些问题。1924年, 它被确立为哈佛大学的一种标准教学方法”

该方法的有效性由四个关键成果来证明:

1. 遵循这种方法的护士不仅实现了对概念的吸收, 而且还, 通过练习评估真实情况和应用知识来发展自己的心理能力。
2. 学习内容牢固地嵌入到实践技能中, 使护理专业人员能够在医院或初级护理环境中更好地整合知识。
3. 由于使用了从现实中产生的情况, 思想和概念的吸收变得更容易和更有效。
4. 投入努力的效率感成为对学生的一个非常重要的刺激, 这转化为对学习的更大兴趣并增加学习时间。



Re-learning 方法

TECH有效地将案例研究方法 与基于循环的100%在线学习系统相结合, 在每节课中结合了8个不同的教学元素。

我们用最好的100%在线教学方法加强案例研究: Re-learning。



护士将通过真实的案例并在模拟学习中解决复杂情况来学习。这些模拟情境是使用最先进的软件开发的, 以促进沉浸式学习。

处在世界教育学的前沿,按照西班牙语世界中最好的在线大学(哥伦比亚大学)的质量指标,Re-learning方法成功地提高了完成学业的专业人员的整体满意度。

通过这种方法,我们已经培训了超过175000名护士,取得了空前的成功在所有的专业实践领域都是如此。所有这些都是在一个高要求的环境中进行的,大学学生的社会经济状况很好,平均年龄为43.5岁。

Re-learning 将使你的学习事半功倍,表现更出色,使你更多地参与到训练中,培养批判精神,捍卫论点和对比意见:直接等同于成功。

在我们的方案中,学习不是一个线性的过程,而是以螺旋式的方式发生(学习,解除学习,忘记和重新学习)。因此,我们将这些元素中的每一个都结合起来。

根据国际最高标准,我们的学习系统的总分是8.01分。



该方案提供了最好的教育材料,为专业人士做了充分准备:



学习材料

所有的教学内容都是由教授该大学项目的专家专门为该课程创作的,因此,教学的发展是具体的。

然后,这些内容被应用于视听格式,创造了TECH在线工作方法。所有这些,都是用最新的技术,提供最高质量的材料,供学生使用。



护理技术和程序的视频

TECH使学生更接近最新的技术,最新的教育进展和当前的护理技术的最前沿。所有这些,都是以第一人称,以最严谨的态度进行解释和详细说明的,以促进学生的同化和理解。最重要的是,你可以随心所欲地观看它们。



互动式总结

TECH团队以有吸引力和动态的方式将内容呈现在多媒体丸中,其中包括音频,视频,图像,图表和概念图,以强化知识。

这个用于展示多媒体内容的独特教育系统被微软授予“欧洲成功案例”称号。



延伸阅读

最近的文章,共识文件和国际准则等。在TECH的虚拟图书馆里,学生可以获得他们完成培训所需的一切。





06 学位

护士冥想和放松技术的神经学基础大学课程除了保证最严格和最新的培训外,还可以获得由 TECH 科技大学 颁发的大学课程学位证书。



“

顺利完成这个课程并获得大学学位, 无需旅行或通过繁琐的程序”

这个**护士冥想和放松技术的神经学基础**大学课程包含了市场上最完整和最新的课程。

评估通过后, 学生将通过邮寄收到**TECH科技大学**颁发的相应的**大学课程**学位。

TECH科技大学颁发的证书将表达在大学课程获得的资格, 并将满足工作交流, 竞争性考试和专业职业评估委员会的普遍要求。

学位: **护士冥想和放松技术的神经学基础**大学课程

模式: **在线**

时长: **6周**



健康 信心 未来 人 导师
教育 信息 教学
保证 资格认证 学习
机构 社区 科技 承诺
个性化的关注 现在 创新
知识 网页 质量
网上教室 发展 语言 机构

tech 科学技术大学

大学课程
护士冥想和放松技术
的神经学基础

- » 模式:在线
- » 时长: 6周
- » 学位: TECH 科技大学
- » 课程表:自由安排时间
- » 考试模式:在线

大学课程

护士冥想和放松技术
的神经学基础