

Университетский курс
Неврологические основы
в техниках медитации
и релаксации для
сестринского дела



Университетский курс Неврологические основы в техниках медитации и релаксации для сестринского дела

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 6 недель
- » Учебное заведение: ТЕСН Технологический университет
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

Веб-доступ: www.techtute.com/ru/nursing/postgraduate-certificate/neurological-bases-meditation-relaxation-techniques-nursing

Оглавление

01

Презентация

стр. 4

02

Цели

стр. 8

03

Руководство курса

стр. 12

04

Структура и содержание

стр. 18

05

Методология

стр. 22

06

Квалификация

стр. 30

01

Презентация

Нейронаука и практика медитации и релаксации приобрели большую актуальность в области здоровья и благополучия. Так, в научной сфере возрос интерес к исследованиям неврологических изменений, вызванных медитацией. По этой причине ТЕСН создал онлайн-курс, который предоставляет студентам самую современную и точную информацию о техниках релаксации и медитации, а также о неврологических основах, которые их поддерживают. Следует отметить, что программа адаптирована к современным требованиям и предлагается в формате 100% онлайн, что позволяет специалистам получать доступ к ее содержанию из любого места и в любое время.





“

*Вы узнаете о занятиях його-
нидрой и их пользе для пациентов
со стрессом и недостатком
концентрации внимания”*

Обширная научная документация свидетельствует о том, что йога оказывает важное влияние на физическое и психическое здоровье пациентов из разных групп населения, таких как здоровые люди, беременные женщины, люди с хроническими болями, тревожностью, диабетом или раком. Эти преимущества заставляют все больше специалистов по сестринскому уходу включать эту физическую активность в терапевтические процедуры.

В основе этих преимуществ лежат различные асаны, вариации и дыхательные техники, используемые на различных занятиях по этой дисциплине. Отсюда и этот Университетский курс "Неврологические основы техник медитации и релаксации"

Это обучение, который предлагает студенту современный академический курс по мантрам, внутренним аспектам йоги, медитации, мозговым волнам во время медитации, йога-нидре и *mindfulness*. Учебный план был разработан известными экспертами и включает в себя большое количество учебных материалов на различных аудиовизуальных носителях для обеспечения быстрой, эффективной и естественной интеграции концепций.

Более того, студенты, которые приступят к этому образовательному процессу, смогут совмещать его со своими профессиональными и личными обязанностями, поскольку обучение ведется на 100% в режиме онлайн. Таким образом, вам понадобится только электронное устройство с подключением к Интернету, чтобы получить доступ к самой современной программе по неврологическим основам медитации и техникам релаксации для сестринского дела на современной академической сцене.

Данный **Университетский курс в области неврологических основ в техниках медитации и релаксации для сестринского дела** содержит самую полную и современную научную программу на рынке. Основными особенностями обучения являются:

- ♦ Разбор практических кейсов, представленных экспертами в области йоги
- ♦ Наглядное, схематичное и исключительно практическое содержание курса предоставляет научную и практическую информацию по тем дисциплинам, которые необходимы для осуществления профессиональной деятельности
- ♦ Практические упражнения для самооценки, контроля и улучшения успеваемости
- ♦ Особое внимание уделяется инновационным методологиям
- ♦ Теоретические занятия, вопросы эксперту, дискуссионные форумы по спорным темам и самостоятельная работа
- ♦ Учебные материалы курса доступны с любого стационарного или мобильного устройства с выходом в интернет



Вы пройдете академическую программу, разработанную настоящими специалистами в мире йоги"

“

Вы овладеете внутренними техниками йоги, включая Пратьяхару, Дхарану, Дхьяну и Самадхи, тем самым повышая концентрацию и душевное равновесие ваших пациентов”

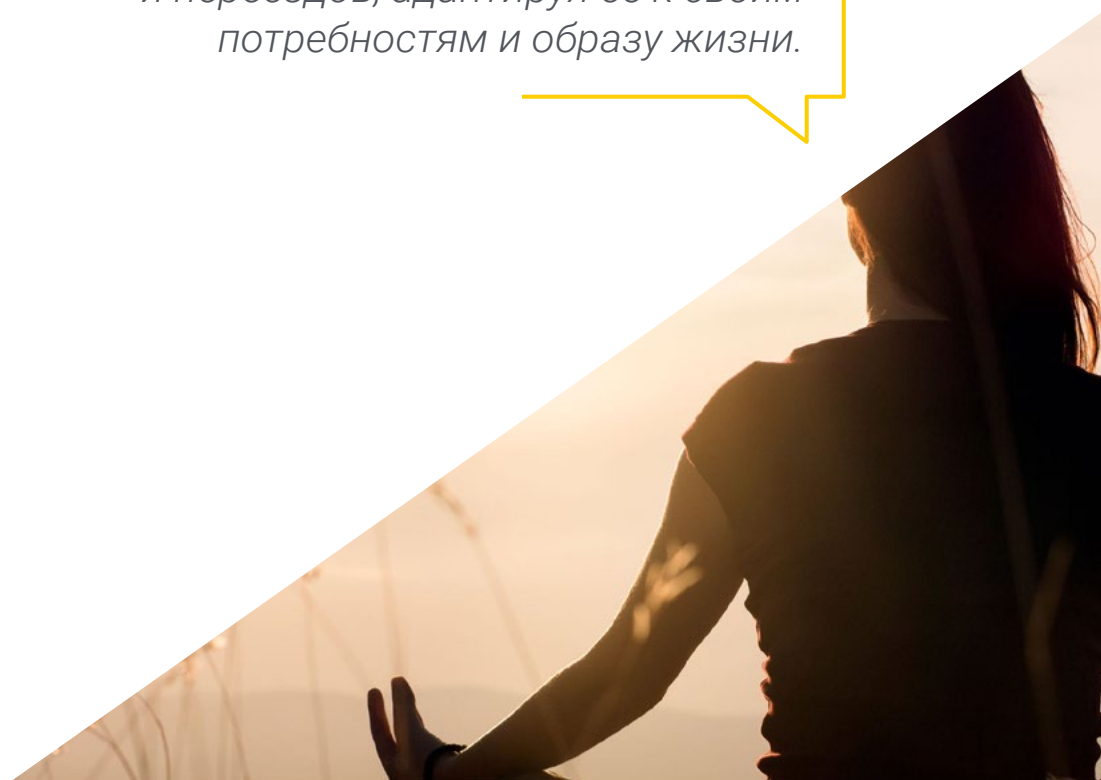
В преподавательский состав программы входят профессионалы из данного сектора, которые привносят в обучение опыт своей работы, а также признанные специалисты из ведущих сообществ и престижных университетов.

Мультимедийное содержание программы, разработанное с использованием новейших образовательных технологий, позволит специалисту проходить обучение с учетом контекста и ситуации, т.е. в симулированной среде, обеспечивающей иммерсивный учебный процесс, запрограммированный на обучение в реальных ситуациях.

Структура этой программы основана на проблемно-ориентированном обучении, с помощью которого специалист должен попытаться разрешать различные ситуации из профессиональной практики, возникающие в течение учебного курса. В этом специалистам поможет инновационная интерактивная видеосистема, созданная признанными экспертами.

Вы познакомитесь с методологией Relearning – интерактивным и партисипативным способом обучения, который позволит вам эффективно интегрировать знания в свою профессиональную практику.

Повысьте свою квалификацию, изучая эту программу онлайн, без ограничений по времени и переездов, адаптируя ее к своим потребностям и образу жизни.



02

Цели

Студенты этой программы получат необходимые знания для эффективного применения медитативных и релаксационных практик в своей профессиональной деятельности. Таким образом, вы изучите внутренние аспекты йоги, такие как Пратьяхара, Дхарана, Дхьяна и Самадхи, которые позволят вам развить концентрацию, самоанализ и глубокую связь с самим собой. Все это благодаря лучшему содержанию, собранному за 6 недель полностью виртуального обучения.



“

Университетский курс, который адаптируется к вашим потребностям в образовании благодаря 100% онлайн-методологии”



Общие цели

- ♦ Интегрировать знания и навыки, необходимые для правильного развития и применения техник йогатерапии с клинической точки зрения
- ♦ Создавать программу йоги, разработанную и основанную на научных данных
- ♦ Углубиться в наиболее подходящие асаны в соответствии с особенностями человека и травмами человека и имеющихся у него повреждений
- ♦ Углубиться в изучение биомеханики и ее применение к асанам йогатерапии
- ♦ Описывать адаптацию асан йоги к патологиям каждого человека
- ♦ Углубляться в нейрофизиологические основы существующих техник медитации и релаксации



Обновите свои навыки, чтобы улучшить свое профессиональное будущее и качество услуг, которые вы предлагаете своим пациентам, благодаря этому Университетскому курсу"





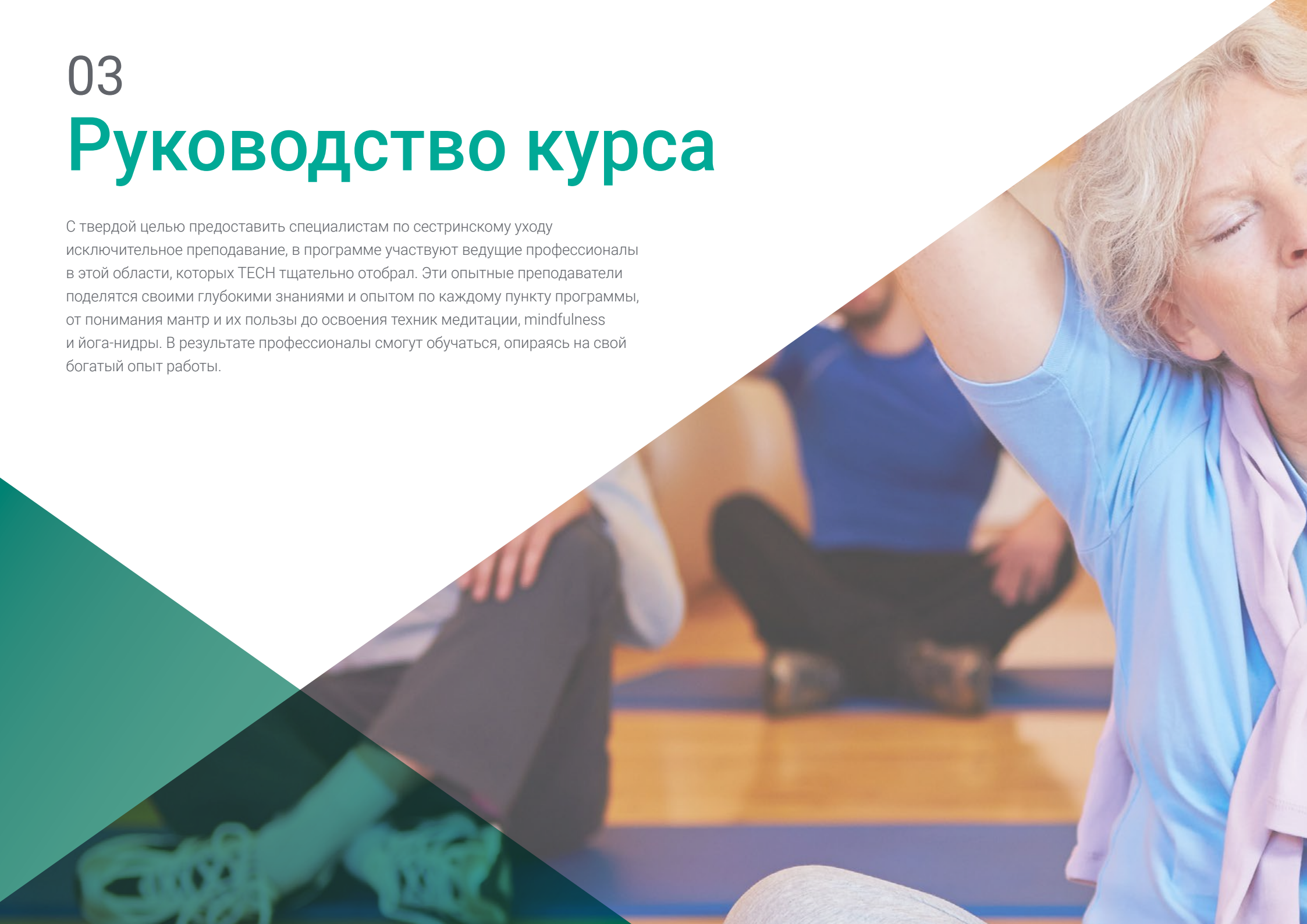
Конкретные цели

- ♦ Описать нейрофизиологические основы медитативных и релаксационных техник в практике йоги
- ♦ Рассмотреть определение мантры, ее применение и преимущества в практике медитации
- ♦ Определять внутренние аспекты философии йоги, включая пратьяхару, дхарану, дхьяну и самадхи, и их отношение к медитации
- ♦ Исследовать различные типы мозговых волн и их возникновение в мозге во время медитации
- ♦ Определять различные виды медитации и техники управляемой медитации и их применение в практике йоги
- ♦ Углубленно изучать понятие mindfulness, его методы и отличия от медитации
- ♦ Изучить савасану, способы руководства расслаблением, различные виды и адаптации
- ♦ Определять первые шаги йога-нидры и ее применение в практике йоги

03

Руководство курса

С твердой целью предоставить специалистам по сестринскому уходу исключительное преподавание, в программе участвуют ведущие профессионалы в этой области, которых ТЕСН тщательно отобрал. Эти опытные преподаватели поделятся своими глубокими знаниями и опытом по каждому пункту программы, от понимания мантр и их пользы до освоения техник медитации, mindfulness и йога-нидры. В результате профессионалы смогут обучаться, опираясь на свой богатый опыт работы.





“

*Академическая программа,
которая позволит вам
быть в курсе последних
исследований мозговых
волн во время медитации”*

Приглашенный руководитель международного уровня

Будучи директором по работе с преподавателям и руководителем отдела подготовки инструкторов Института интегральной йоги в Нью-Йорке, Диана Гальяно является одной из наиболее значимых фигур в этой области на международном уровне. Ее научная деятельность была сосредоточена в основном на **йогатерапии**, документально подтверждены более 6.000 часов преподавания и непрерывного обучения.

Таким образом, она занимается наставничеством, разработкой протоколов и критериев обучения, а также повышением квалификации инструкторов Института Интегральной Йоги. Она совмещает эту работу со своей ролью **терапевта** и **инструктора** в других учреждениях, таких как The 14TH Street Y, Integral Yoga Institute Wellness Spa и Educational Alliance: Center for Balanced Living.

Ее работа также включает в себя **создание** и **руководство программами** йоги, разработку упражнений и оценку возникающих проблем. За свою карьеру она работала с разными категориями людей, включая мужчин и женщин старшего и среднего возраста, беременных и женщин после родов, молодых людей и даже ветеранов войны с различными проблемами физического и психического здоровья.

Для каждого из них она проводит тщательную и индивидуальную работу: лечила людей с остеопорозом, восстанавливающихся после операции на сердце или после рака груди, головокружением, болями в спине, синдромом раздраженного кишечника и ожирением. Она имеет несколько сертификатов, в том числе E-RYT 500 от Yoga Alliance, Basic Life Support (BLS) от American Health Training и Certified Exercise Instructor от Центра соматического движения.



Г-жа Гальяно, Диана

- Директор Института интегральной йоги, Нью-Йорк, США
- Инструктор по йогатерапии в клубе The 14TH Street Y
- Йогатерапевт в оздоровительном спа-центре Integral Yoga Institute в Нью-Йорке
- Инструктор-терапевт в Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Степень бакалавра в области начального образования в Государственном Университете Нью-Йорка
- Степень магистра в области йогатерапии Университета Мэриленда

“

Благодаря TECH вы сможете учиться у лучших мировых профессионалов”

Руководство



Г-жа Эскалона Грасиа, Сораида

- Вице-президент Испанской ассоциации терапевтической йоги
- Основатель метода *Air Core* (занятия, сочетающие TRX (упражнений на общее сопротивление тела и функциональные тренировки с йогой)
- Тренер по йогатерапии
- Степень бакалавра биологических наук, полученная в Автономном университете Мадрида
- Курс для преподавателя: Прогрессивной аштанга-йоги, FisiomYoga, миофасциальной йоги, йоги и рака
- Университетский курс инструктора по пилатесу на полу
- Курс "Фитотерапия и питание"
- Курс преподавателя медитации



Преподаватели

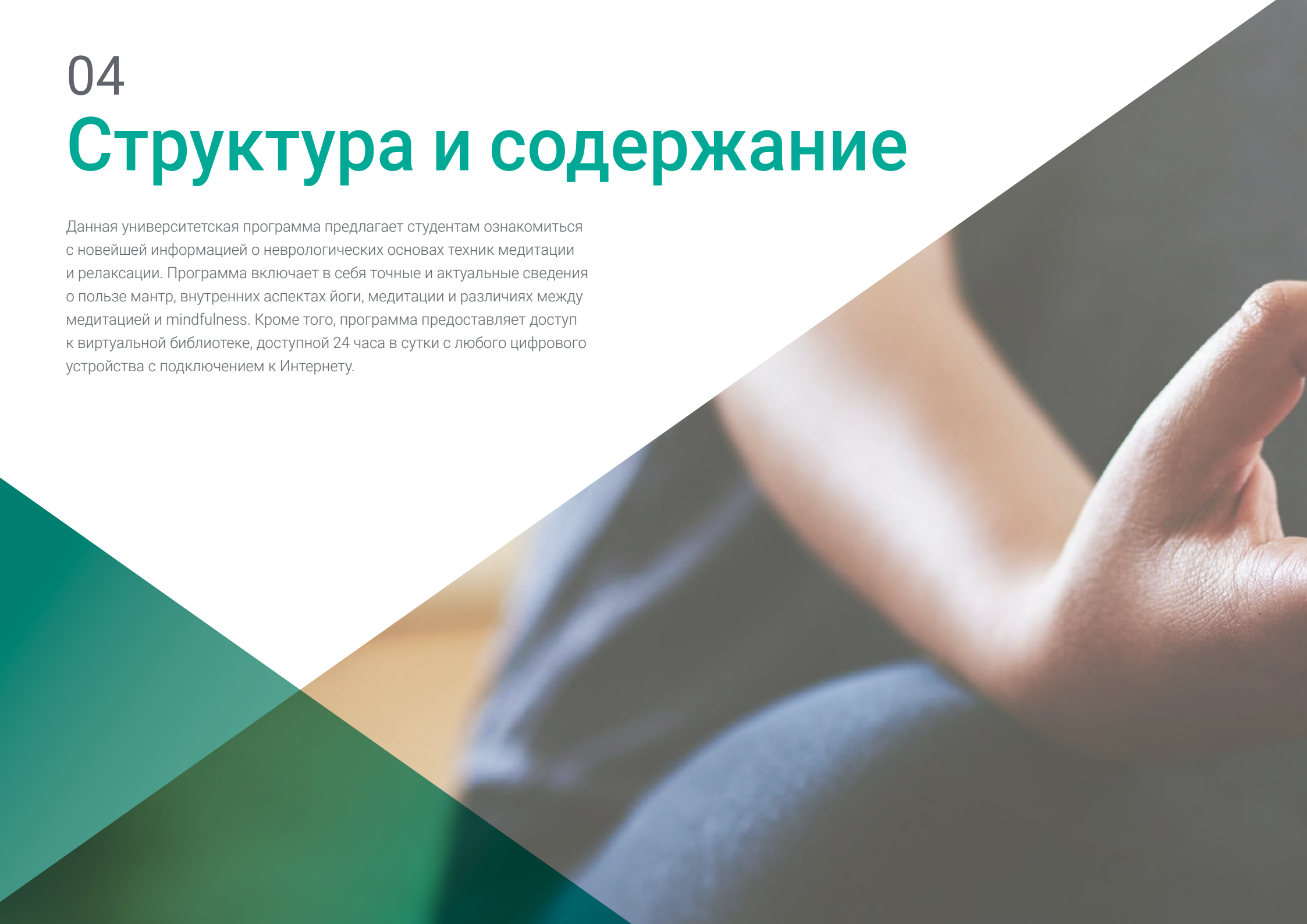
Гн Феррер, Рикардо

- ◆ Директор школы Centro de Luz
- ◆ Директор Национальной школы эволюционного Рейки
- ◆ Инструктор по *горячей йоге* в центре Centro de Luz
- ◆ Тренер-инструктор по *силовой йоге*
- ◆ Тренер-инструктор по йоге
- ◆ Тренер по аштанга-йоге и прогрессивной йоге
- ◆ Инструктор по тайцзи и цигун
- ◆ Инструктор по йоге *Body Intelligence*
- ◆ Инструктор по *SUP-йоге*

04

Структура и содержание

Данная университетская программа предлагает студентам ознакомиться с новейшей информацией о неврологических основах техник медитации и релаксации. Программа включает в себя точные и актуальные сведения о пользе мантр, внутренних аспектах йоги, медитации и различиях между медитацией и mindfulness. Кроме того, программа предоставляет доступ к виртуальной библиотеке, доступной 24 часа в сутки с любого цифрового устройства с подключением к Интернету.



“

Благодаря наиболее полным и динамичным аудиовизуальным материалам, представленным на академическом рынке, у вас под рукой будет самая свежая информация о неврологических основах техник медитации и релаксации”

Модуль 1. Техники медитации и релаксации

- 1.1. Мантры
 - 1.1.1. Что они из себя представляют?
 - 1.1.2. Преимущества
 - 1.1.3. Открывающие мантры
 - 1.1.4. Закрывающие мантры
- 1.2. Внутренние аспекты йоги
 - 1.2.1. Пратъяхара
 - 1.2.2. Дхарана
 - 1.2.3. Дхьяна
 - 1.2.4. Самадхи
- 1.3. Медитация
 - 1.3.1. Определение
 - 1.3.2. Осанка
 - 1.3.3. Преимущества
 - 1.3.4. Противопоказания
- 1.4. Волны головного мозга
 - 1.4.1. Определение
 - 1.4.2. Классификация
 - 1.4.3. От сна к бодрствованию
 - 1.4.4. Во время медитации
- 1.5. Виды медитации
 - 1.5.1. Духовная
 - 1.5.2. Визуализация
 - 1.5.3. Буддийская
 - 1.5.4. Движение
- 1.6. Техники медитации 1
 - 1.6.1. Медитация для достижения желаемого
 - 1.6.2. Медитация сердца
 - 1.6.3. Медитация Кокьюхо
 - 1.6.4. Медитация внутренней улыбки





- 1.7. Техники медитации 2
 - 1.7.1. Медитация на очищение чакр
 - 1.7.2. Медитация любви-доброты
 - 1.7.3. Медитация дары настоящего
 - 1.7.4. Безмолвная медитация
- 1.8. Mindfulness (осознанность)
 - 1.8.1. Определение
 - 1.8.2. Из чего она состоит?
 - 1.8.3. Как ее применять
 - 1.8.4. Техники
- 1.9. Релаксация/савасаны
 - 1.9.1. Поза закрытия занятия
 - 1.9.2. Как выполнять и корректировки
 - 1.9.3. Преимущества
 - 1.9.4. Как вести релаксацию
- 1.10. Йога-нидра
 - 1.10.1. Что такое йога-нидра?
 - 1.10.2. Как выглядит сеанс?
 - 1.10.3. Стадии
 - 1.10.4. Пример сеанса

“

Ознакомьтесь с новейшими техниками духовной и буддийской медитации с помощью самого полного учебного плана и самой эффективной методики, только в TESH"

05

Методология

Данная учебная программа предлагает особый способ обучения. Наша методология разработана в режиме циклического обучения: **Relearning**.

Данная система обучения используется, например, в самых престижных медицинских школах мира и признана одной из самых эффективных ведущими изданиями, такими как **Журнал медицины Новой Англии**.



““

*Откройте для себя методику *Relearning*, которая отвергает традиционное линейное обучение, чтобы показать вам циклические системы обучения: способ, который доказал свою огромную эффективность, особенно в предметах, требующих запоминания”*

В Школе сестринского дела TECH мы используем метод кейсов

Что должен делать профессионал в определенной ситуации? На протяжении всей программы вы будете сталкиваться с множеством смоделированных клинических случаев, основанных на историях болезни реальных пациентов, когда вам придется проводить исследования, выдвигать гипотезы и в конечном итоге решать ситуацию. Существует множество научных доказательств эффективности этого метода. Медицинские работники учатся лучше, быстрее и показывают стабильные результаты с течением времени.

В TECH вы сможете познакомиться со способом обучения, который подверг сомнению традиционные методы образования в университетах по всему миру.



По словам доктора Жерваса, клинический случай - это описание диагноза пациента или группы пациентов, которые становятся "случаем", примером или моделью, иллюстрирующей какой-то особый клинический компонент, либо в силу обучающего эффекта, либо в силу своей редкости или необычности. Важно, чтобы кейс был основан на текущей профессиональной ситуации, пытаясь воссоздать реальные условия в профессиональной врачебной практике.

“

Знаете ли вы, что этот метод был разработан в 1912 году, в Гарвардском университете, для студентов-юристов? Метод кейсов заключался в представлении реальных сложных ситуаций, чтобы они принимали решения и обосновывали способы их решения. В 1924 году он был установлен в качестве стандартного метода обучения в Гарвардском университете”

Эффективность метода обосновывается четырьмя ключевыми достижениями:

1. Медицинские работники, которые следуют этому методу, не только добиваются усвоения знаний, но и развивают свои умственные способности с помощью упражнений по оценке реальных ситуаций и применению своих знаний.
2. Обучение прочно опирается на практические навыки, что позволяет медицинскому работнику лучше интегрировать полученные знания в больницу или в учреждении первичной медицинской помощи.
3. Усвоение идей и концепций становится проще и эффективнее благодаря использованию ситуаций, возникших в реальности.
4. Ощущение эффективности затраченных усилий становится очень важным стимулом для студентов, что приводит к повышению интереса к учебе и увеличению времени, посвященному на работу над курсом.



Методология *Relearning*

TECH эффективно объединяет метод кейсов с системой 100% онлайн-обучения, основанной на повторении, которая сочетает 8 различных дидактических элементов в каждом уроке.

Мы улучшаем метод кейсов с помощью лучшего метода 100% онлайн-обучения: *Relearning*.



Медицинский работник будет учиться на основе реальных случаев и разрешения сложных ситуаций в смоделированных учебных условиях. Эти симуляции разработаны с использованием самого современного программного обеспечения для полного погружения в процесс обучения.

Находясь в авангарде мировой педагогики, метод *Relearning* сумел повысить общий уровень удовлетворенности специалистов, завершивших обучение, по отношению к показателям качества лучшего онлайн-университета в мире.

С помощью этой методики мы с беспрецедентным успехом обучили более 175000 медицинских работников по всем клиническим специальностям, независимо от практической нагрузки. Наша методология преподавания разработана в среде с высокими требованиями к уровню подготовки, с университетским контингентом студентов с высоким социально-экономическим уровнем и средним возрастом 43,5 года.

Методика Relearning позволит вам учиться с меньшими усилиями и большей эффективностью, все больше вовлекая вас в процесс обучения, развивая критическое мышление, отстаивая аргументы и противопоставляя мнения, что непосредственно приведет к успеху.

В нашей программе обучение не является линейным процессом, а происходит по спирали (мы учимся, разучиваемся, забываем и заново учимся). Поэтому мы дополняем каждый из этих элементов по концентрическому принципу.

Общий балл квалификации по нашей системе обучения составляет 8.01, что соответствует самым высоким международным стандартам.



В рамках этой программы вы получаете доступ к лучшим учебным материалам, подготовленным специально для вас:



Учебный материал

Все дидактические материалы создаются преподавателями курса, специально для студентов этого курса, чтобы они были действительно четко сформулированными и полезными.

Затем вся информация переводится в аудиовизуальный формат, создавая дистанционный рабочий метод TECH. Все это осуществляется с применением новейших технологий, обеспечивающих высокое качество каждого из представленных материалов.



Техники и практики медицинской помощи на видео

TECH предоставляет в распоряжение студентов доступ к новейшим методикам и достижениям в области образования и к передовым технологиям. Все с максимальной тщательностью, объяснено и подробно описано самими преподавателями для усовершенствования усвоения и понимания материалов. И самое главное, вы можете смотреть их столько раз, сколько захотите.



Интерактивные конспекты

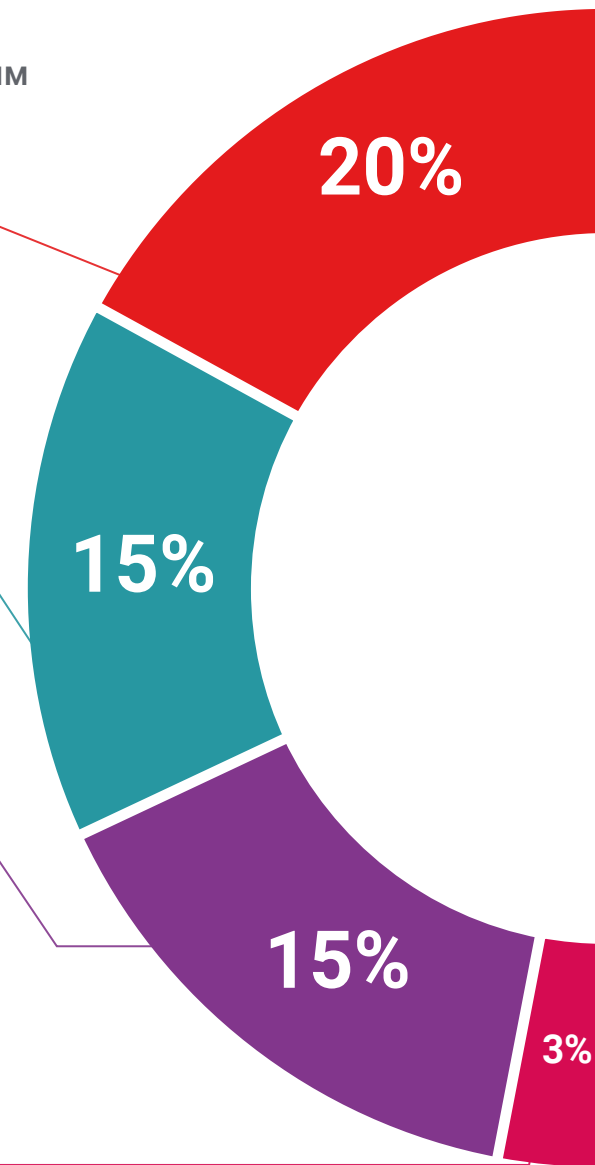
Мы представляем содержание в привлекательной и динамичной мультимедийной форме, которая включает аудио, видео, изображения, диаграммы и концептуальные карты для закрепления знаний.

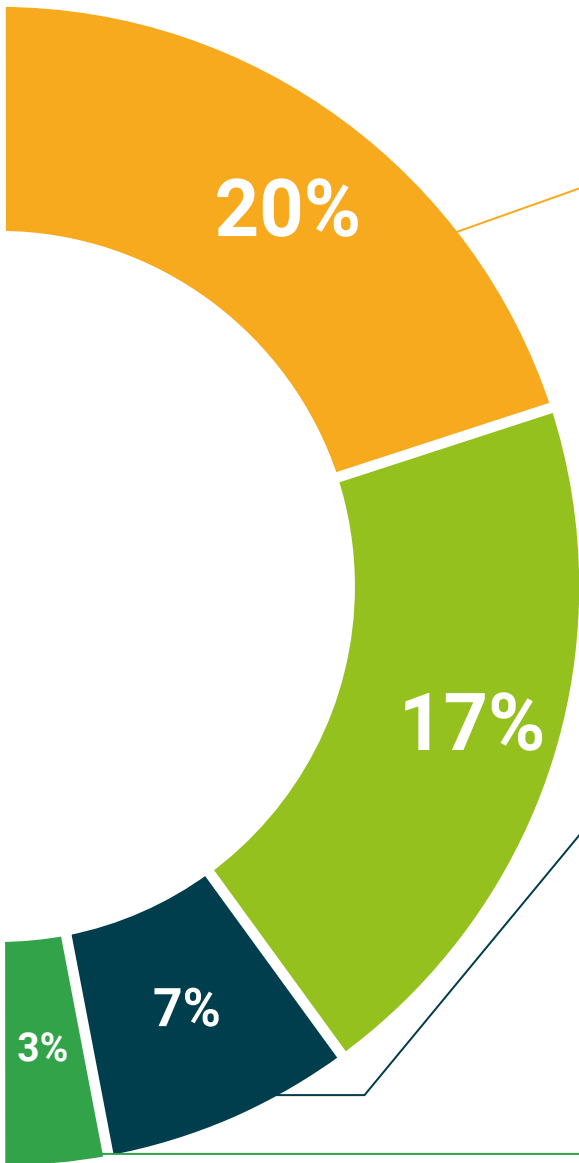
Эта уникальная обучающая система для представления мультимедийного содержания была отмечена компанией Microsoft как "Европейская история успеха".



Дополнительная литература

Новейшие статьи, консенсусные документы и международные руководства включены в список литературы курса. В виртуальной библиотеке TECH студент будет иметь доступ ко всем материалам, необходимым для завершения обучения.





Анализ кейсов, разработанных и объясненных экспертами

Эффективное обучение обязательно должно быть контекстным. Поэтому мы представим вам реальные кейсы, в которых эксперт проведет вас от оказания первичного осмотра до разработки схемы лечения: понятный и прямой способ достичь наивысшей степени понимания материала.



Тестирование и повторное тестирование

На протяжении всей программы мы периодически оцениваем и переоцениваем ваши знания с помощью оценочных и самооценочных упражнений: так вы сможете убедиться, что достигаете поставленные цели.



Мастер-классы

Существуют научные данные о пользе экспертного наблюдения третьей стороны. Так называемый метод обучения у эксперта укрепляет знания и память, а также формирует уверенность в наших будущих сложных решениях.



Краткие руководства к действию

TECH предлагает наиболее актуальное содержание курса в виде рабочих листов или сокращенных руководств к действию. Обобщенный, практичный и эффективный способ помочь вам продвинуться в обучении.



06

Квалификация

Университетский курс в области неврологических основ в техниках медитации и релаксации для сестринского дела гарантирует, помимо самого строгого и современного обучения, получение диплома о прохождении Университетского курса, выдаваемого TESH Технологическим университетом.



““

*Успешно пройдите эту программу
и получите университетский диплом
без хлопот, связанных с поездками
и бумажной волокитой”*

Данный **Университетский курс в области неврологических основ в техниках медитации и релаксации для сестринского дела** содержит самую полную и современную научную программу на рынке.

После прохождения аттестации студент получит по почте* с подтверждением получения соответствующий диплом о прохождении **Университетского курса**, выданный **TECH Технологическим университетом**.

Диплом, выданный **TECH Технологическим университетом**, подтверждает квалификацию, полученную на Университетском курсе, и соответствует требованиям, обычно предъявляемым биржами труда, конкурсными экзаменами и комитетами по оценке карьеры.

Диплом: **Университетский курс в области неврологических основ в техниках медитации и релаксации для сестринского дела**

Формат: **онлайн**

Продолжительность: **6 недель**



*Гаагский апостиль. В случае, если студент потребует, чтобы на его диплом в бумажном формате был проставлен Гаагский апостиль, TECH EDUCATION предпримет необходимые шаги для его получения за дополнительную плату.

Будущее

Здоровье Доверие Люди

Образование Информация Тьюторы

Гарантия Аккредитация Преподавание

Институты Технология Обучение

Сообщество Обязанности

tech технологический университет

Персональное внимание Инновации

Знания Настоящее Заочное

Веб обучение

Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

Университетский курс
Неврологические основы
в техниках медитации
и релаксации для
сестринского дела

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 6 недель
- » Учебное заведение: ТЕСН Технологический университет
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

Университетский курс

Неврологические основы
в техниках медитации
и релаксации для
сестринского дела