

Corso Universitario

Mindfulness





tech università
tecnologica

Corso Universitario Mindfulness

- » Modalità: Online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a scelta
- » Esami: Online

Accesso al sito web: www.techtute.com/it/psicologia/corso-universitario/mindfulness

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Obiettivi

pag. 8

03

Struttura e contenuti

pag. 12

04

Metodologia

pag. 16

05

Titolo

pag. 24

01

Presentazione

Il lavoro di sviluppo coinvolto nell'intervento di mindfulness ha acquisito un'enorme rilevanza nel lavoro dello psicologo. Questo Corso Universitario è un'opportunità per accedere a questo modo di lavorare e crescere nei campi in cui viene applicato in maniera sicura e completa, incorporando tutti i progressi e le nuove teorie che hanno raggiunto il settore. Grazie alla qualità della più grande università online del mondo.





“

Approfitta dell'ampia gamma di opportunità di lavoro offerte dall'intervento secondo la mindfulness. Un'opportunità unica per combinare intensità e flessibilità con una garanzia di qualità totale"

Questo Corso Universitario fornisce ampie conoscenze nei modelli e tecniche avanzate nel lavoro della mindfulness. Potrai fare riferimento su un personale docente che si distingue per la sua ampia esperienza professionale, specializzato nei diversi ambiti della psicologia.

Durante questo programma, sarai introdotto agli approcci attuali e più innovativi nel campo. Apprenderai le caratteristiche e gli aspetti fondamentali della farmacologia.

Non solo ti accompagneremo attraverso le conoscenze teoriche offerte, ma ti mostreremo un altro modo di studiare e imparare, più organico, semplice ed efficiente. Lavoreremo per mantenerti motivato e per creare in te stesso la passione per l'apprendimento, aiutandoti a pensare e a sviluppare il pensiero critico.

Un passo di alto livello che diventerà un processo di miglioramento, non solo professionale, ma anche personale.

Questo **Corso Universitario in Mindfulness** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del corso sono:

- ◆ Sviluppo di 100 casi di studio presentati da esperti
- ◆ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche sulle discipline essenziali per l'esercizio della professione di psicologo
- ◆ Nuovi sviluppi e innovazioni nei vari campi della psicologia
- ◆ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ◆ Sistema di apprendimento interattivo basato su algoritmi per prendere decisioni riguardanti le situazioni proposte
- ◆ Speciale enfasi sulle metodologie di ricerca
- ◆ Lezioni teoriche, domande all'esperto, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ◆ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o mobile dotato di connessione a internet



Una specializzazione progettata per i professionisti che aspirano all'eccellenza e che ti permetterà di acquisire nuove competenze e strategie in maniera fluente ed efficace"

“

Un approccio totalmente incentrato sull'abilitazione all'efficacia, che ti permetterà di apprendere in modo reale, costante ed efficiente”

Il personale docente del programma comprende rinomati specialisti del settore, che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studio eccellente.

I contenuti multimediali, sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale.

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato su Problemi, mediante il quale lo specialista deve cercare di risolvere le diverse situazioni che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.

Dimentica gli obsoleti metodi di studio tradizionali e rendi il tuo apprendimento più semplice e motivante.

Questo Corso Universitario fa la differenza nel mercato del lavoro, collocandoti tra i professionisti più qualificati.



02 Obiettivi

Gli obiettivi di questo programma sono stati stabiliti come guida per lo sviluppo di tutta la specializzazione, con la missione specifica di offrire allo studente un programma intensivo che darà un vero alla sua crescita professionale. Un percorso di crescita personale che lo porterà alla massima qualità nella professione di psicologo.



“

Se il tuo obiettivo è quello di migliorare professionalmente, di acquisire una qualifica che ti permetterà di competere tra i migliori, non esitare più e fai la scelta corretta. Questa specializzazione darà alla tua carriera la spinta di cui hai bisogno”



Obiettivo generale

- ◆ Preparare professionisti qualificati in nell'ambiente della, che possano intervenire con reale capacità lavorativa e risultati ottimali, supportati dalle conoscenze teoriche e pratiche più aggiornate e utili per la loro professione

“

Questo Corso Universitario è rivolto a tutti gli psicologi che desiderano raggiungere un alto livello di specializzazione in ambito sanitario”





Obiettivi specifici

- ◆ Comprendere il concetto di meditazione e come si differenzia dalla mindfulness
- ◆ Comprendere la pratica formale e informale della mindfulness
- ◆ Distinguere i campi di applicazione della mindfulness
- ◆ Correlare la mindfulness in caso di ADHD, disturbi alimentari e stress
- ◆ Comprendere il legame tra Mindfulness e psicoterapia

03

Struttura e contenuti

La struttura dei contenuti è stata ideata da una squadra di professionisti della Mindfulness consapevoli della rilevanza della preparazione attuale per approfondire l'area di conoscenza e produrre pubblicazioni di qualità accademica.



“

*Questo Corso Universitario Online in Mindfulness
possiede il programma scientifico più completo
e aggiornato del mercato”*

Modulo 1. Mindfulness

- 1.1. Dalle origini: La meditazione
 - 1.1.1. Cos'è la meditazione
 - 1.1.2. La meditazione come stato di coscienza
 - 1.1.3. La meditazione come tecnica per lo sviluppo della coscienza
- 1.2. Cos'è la Mindfulness
 - 1.2.1. Gli inizi
 - 1.2.2. Cos'è la Mindfulness
 - 1.2.3. Benefici ed evidenza scientifica
 - 1.2.4. Pratica formale e informale
 - 1.2.5. Esercizio della Mindfulness oggi
- 1.3. Attitudini della Mindfulness
 - 1.3.1. Non giudicare
 - 1.3.2. Pazienza
 - 1.3.3. Mente da principiante
 - 1.3.4. Fiducia
 - 1.3.5. No sforzo
 - 1.3.6. Accettazione
 - 1.3.7. Rilasciare
- 1.4. Compassione e autocompassione
 - 1.4.1. Introduzione
 - 1.4.2. Compassione
 - 1.4.3. Autocompassione
- 1.5. Dirigendo l'attenzione
 - 1.5.1. Ricerca di una postura comoda
 - 1.5.2. Concentrati nella tua respirazione
 - 1.5.3. Senti il tuo corpo
 - 1.5.4. Permetti l'ingresso a sentimenti ed emozioni
 - 1.5.5. Smetti di lottare contro i tuoi pensieri





- 1.6. Campi di applicazione
 - 1.6.1. L'attenzione piena in Occidente
 - 1.6.2. Mindfulness in azienda
 - 1.6.3. Mindfulness nel contesto educativo
 - 1.6.4. Mindfulness nel contesto sportivo
 - 1.6.5. Mindfulness e salute
- 1.7. Mindfulness per bambini
 - 1.7.1. Applicazione e benefici della Mindfulness nei bambini
 - 1.7.2. Il ruolo del mentore o accompagnante della Mindfulness nei bambini
- 1.8. Mindfulness e ADHD
 - 1.8.1. Giustificazione dell'uso della Mindfulness nei pazienti affetti da ADHD
 - 1.8.2. Un programma di Mindfulness in caso di ADHD
- 1.9. Stress, ansia e mindfulness
 - 1.9.1. Stress e ansia nella società del secolo XXI
 - 1.9.2. Mindfulness come tecnica per ridurre lo stress e l'ansia
 - 1.9.3. Programma di riduzione dello stress basato sulla consapevolezza
- 1.10. Mindfulness e disturbi relazionati con la perdita di controllo degli impulsi
 - 1.10.1. Mindfulness e dipendenze
 - 1.10.2. Mindfulness e disturbo ossessivo-compulsivo
- 1.11. Mindfulness e disturbi alimentari
 - 1.11.1. La complessità dei disturbi del comportamento alimentare
 - 1.11.2. Benefici dell'uso della Mindfulness
- 1.12. Mindfulness in psicoterapia: la terapia cognitiva basata sulla Mindfulness
 - 1.12.1. Introduzione e obiettivi fondamentali
 - 1.12.2. Protocollo di intervento
- 1.13. Mindfulness in psicoterapia: la terapia di accettazione e impegno
 - 1.13.1. La Teoria del Quadro Relazionale (RFT)
 - 1.13.2. Disturbo da evitamento esperienziale
 - 1.13.3. Ricerca sulla Terapia di Accettazione e Impegno
- 1.14. Mindfulness in psicoterapia: la terapia dialettica comportamentale
 - 1.14.1. Terapia dialettica comportamentale e disturbo limite della personalità
 - 1.14.2. I tre fondamentali della terapia dialettica comportamentale
 - 1.14.3. Trattamento

04

Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di imparare. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: *il Relearning*.

Questo sistema di insegnamento viene applicato nelle più prestigiose facoltà di medicina del mondo ed è considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come il *New England Journal of Medicine*.



“

Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione”

In TECH applichiamo il Metodo Casistico

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? Durante il programma affronterai molteplici casi clinici simulati ma basati su pazienti reali, per risolvere i quali dovrai indagare, stabilire ipotesi e infine fornire una soluzione. Esistono molteplici prove scientifiche sull'efficacia del metodo. Gli specialisti imparano meglio e in modo più veloce e sostenibile nel tempo.

Grazie a TECH lo psicologo sperimenta un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali di tutto il mondo.



Secondo il dottor Gervas, il caso clinico è una presentazione con osservazioni del paziente, o di un gruppo di pazienti, che diventa un "caso", un esempio o un modello che illustra qualche componente clinica particolare, sia per il suo potenziale didattico che per la sua singolarità o rarità. È essenziale che il caso sia radicato nella vita professionale attuale, cercando di ricreare le condizioni reali nella pratica professionale dello psicologo.

“

Sapevi che questo metodo è stato sviluppato ad Harvard nel 1912 per gli studenti di Diritto? Il metodo casistico consisteva nel presentare agli studenti situazioni reali complesse per far prendere loro decisioni e giustificare come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard”

L'efficacia del metodo è giustificata da quattro risultati chiave:

1. Gli studenti che seguono questo metodo non solo raggiungono l'assimilazione dei concetti, ma sviluppano anche la loro capacità mentale, attraverso esercizi che valutano situazioni reali e l'applicazione delle conoscenze.
2. L'apprendimento è solidamente fondato su competenze pratiche che permettono allo psicologo di integrarsi meglio nella pratica clinica.
3. L'approccio a situazioni nate dalla realtà rende più facile ed efficace l'assimilazione delle idee e dei concetti.
4. La sensazione di efficienza degli sforzi compiuti diventa uno stimolo molto importante per gli studenti e si traduce in un maggiore interesse per l'apprendimento e in un aumento del tempo dedicato al corso.



Metodologia Relearning

TECH coniuga efficacemente la metodologia del Caso di Studio con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

Potenziamo il Caso di Studio con il miglior metodo di insegnamento 100% online: il Relearning.

Lo specialista imparerà mediante casi reali e la risoluzione di situazioni complesse in contesti di apprendimento simulati. Queste simulazioni sono sviluppate grazie all'uso di software all'avanguardia per facilitare un apprendimento coinvolgente.



All'avanguardia della pedagogia mondiale, il metodo Relearning è riuscito a migliorare i livelli di soddisfazione generale dei professionisti che completano i propri studi, rispetto agli indicatori di qualità della migliore università online del mondo (Columbia University).

Con questa metodologia sono stati formati oltre più di 150.000 psicologi con un successo senza precedenti in tutte le specializzazioni cliniche. La nostra metodologia pedagogica è stata sviluppata in un contesto molto esigente, con un corpo di studenti universitari di alto profilo socio-economico e un'età media di 43,5 anni.

Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e più performance, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione diretta al successo.

Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in una spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico.

Il punteggio complessivo del nostro sistema di apprendimento è 8.01, secondo i più alti standard internazionali.



Questo programma offre i migliori materiali didattici, preparati appositamente per i professionisti:



Materiali di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati appositamente per il corso dagli specialisti che lo impartiranno, per fare in modo che lo sviluppo didattico sia davvero specifico e concreto.

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la modalità di lavoro online di TECH. Tutto questo, con le ultime tecniche che offrono componenti di alta qualità in ognuno dei materiali che vengono messi a disposizione dello studente.



Ultime tecniche e procedure su video

TECH aggiorna lo studente sulle ultime tecniche, progressi educativi e all'avanguardia della psicologia attuale. Il tutto in prima persona, con il massimo rigore, spiegato e dettagliato affinché tu lo possa assimilare e comprendere. E la cosa migliore è che puoi guardarli tutte le volte che vuoi.



Riepiloghi interattivi

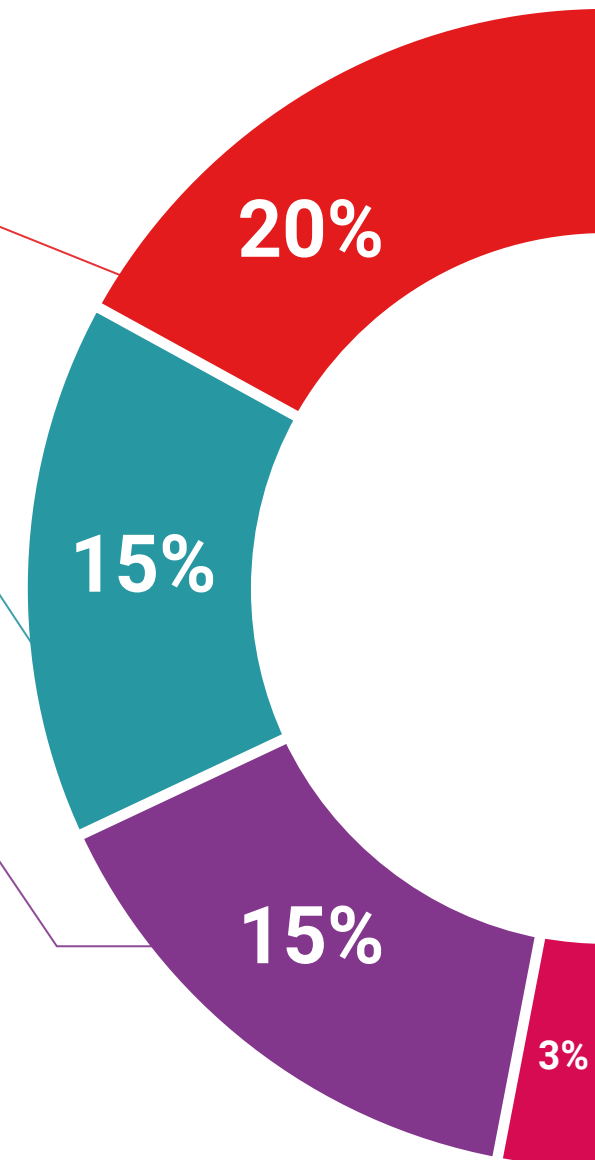
Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

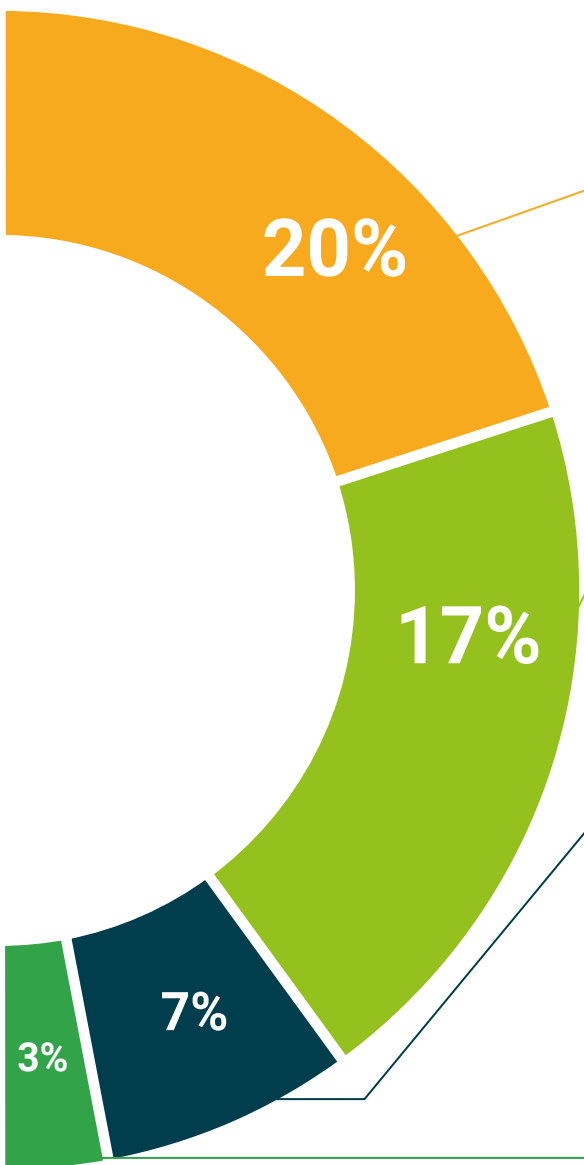
Questo esclusivo sistema di specializzazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



Lecture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso e linee guida internazionali, tra gli altri. Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.





Analisi di casi elaborati e condotti da esperti

Un apprendimento efficace deve necessariamente essere contestuale. Per questa ragione, TECH ti presenta il trattamento di alcuni casi reali in cui l'esperto ti guiderà attraverso lo sviluppo dell'attenzione e della risoluzione di diverse situazioni: un modo chiaro e diretto per raggiungere il massimo grado di comprensione.



Testing & Retesting

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma con attività ed esercizi di valutazione e autovalutazione, affinché tu possa verificare come raggiungi progressivamente i tuoi obiettivi.



Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi. Imparare da un esperto rafforza la conoscenza e la memoria, costruisce la fiducia nelle nostre future decisioni difficili.



Guide di consultazione veloce

TECH ti offre i contenuti più rilevanti del corso in formato schede o guide di consultazione veloce. Un modo sintetico, pratico ed efficace per aiutare lo studente a progredire nel suo apprendimento.



05

Titolo

Il Corso Universitario in Mindfulness garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

Arricchisci la tua preparazione con un Corso Universitario in Mindfulness: Un enorme passo avanti nella tua posizione di competitività nel settore"

Questo **Corso Universitario in Mindfulness** possiede il programma più completo e aggiornato del mercato.

Dopo aver superato la valutazione, lo studente riceverà mediante lettera certificata* con ricevuta di ritorno, la sua corrispondente qualifica di **Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica**.

Il titolo rilasciato da **TECH Università Tecnologica** esprime la qualifica ottenuta nel Corso Universitario, e riunisce tutti i requisiti comunemente richiesti da borse di lavoro, concorsi e commissioni di valutazione di carriere professionali.

Titolo: **Corso Universitario in Mindfulness**

N° Ore Ufficiali: **150 o.**



*Apostille dell'Aia. Se lo studente dovesse richiedere che il suo diploma cartaceo sia provvisto di Apostille dell'Aia, TECH EDUCATION effettuerà le gestioni opportune per ottenerla pagando un costo aggiuntivo.

futuro
salute fiducia persone
educazione informazione tutor
garanzia accreditamento insegnamento
istituzioni tecnologia apprendimento
comunità impegno
attenzione personalizzata innovazione
conoscenza presente qualità
formazione online
sviluppo istituzioni
classe virtuale lingue

tech università
tecnologica

Corso Universitario
Mindfulness

- » Modalità: Online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a scelta
- » Esami: Online

Corso Universitario

Mindfulness

