

Curso

Intervenção da Emoção através do Mindfulness





Curso

Intervenção da Emoção através do Mindfulness

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 7 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/psicologia/curso/intervencao-emocao-mindfulness

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Direção do curso

pág. 12

04

Estrutura e conteúdo

pág. 18

05

Metodologia

pág. 22

06

Certificação

pág. 30

01

Apresentação

O *Mindfulness* é uma técnica benéfica para o bem-estar psicológico dos seres humanos, especialmente para pessoas que sofrem de patologias mentais como a depressão ou a ansiedade. Neste caso, os profissionais de psicologia explorarão o mundo do *Mindfulness* como ferramenta para intervir na emoção.



“

Este Curso é único porque oferece uma visão e capacitação completa, tanto para o tratamento terapêutico e preventivo como para o crescimento pessoal, a partir de uma visão integral e multifatorial do ser humano"

Embora a emoção tenha sido um tema de interesse humano durante milhares de anos e as referências aos estados emocionais possam ser encontradas nos primeiros filósofos, a psicologia subestimou durante muito tempo a sua importância no comportamento humano.

Os profissionais que realizarem este programa em Intervenção da Emoção através do *Mindfulness* irão adquirir os conhecimentos necessários para oferecer aos seus pacientes um tratamento mais eficaz e de qualidade, através de numerosas técnicas que funcionam precisamente a partir do local onde o conflito é gerado, a emoção. Poderá também realizar tratamentos preventivos e de crescimento pessoal, uma vez que esta capacitação não está apenas orientada para a área clínica, mas também para poder ajudar os outros a crescerem emocionalmente e a levarem uma vida mais plena.

Mais especificamente, esta capacitação introduz o profissional no conhecimento do *Mindfulness*, a fim de descobrir os benefícios desta técnica para os pacientes. Apesar de se tratar de uma atividade que é realizada na maioria por pacientes adultos, as vantagens do *Mindfulness* em crianças e pacientes com PHDA também serão demonstradas, bem como a aplicação desta técnica em pacientes com diferentes perturbações, tais como a falta de controlo de impulsos ou problemas alimentares.

Este **Curso de Intervenção da Emoção através do Mindfulness** conta com o conteúdo educacional mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em psicologia
- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático do livro fornece informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- ♦ As novidades em Intervenção da Emoção através do Mindfulness
- ♦ Exercícios práticos onde o processo de autoavaliação pode ser levado a cabo a fim de melhorar a aprendizagem
- ♦ O seu ênfase especial em metodologias inovadoras em Intervenção da Emoção através do Mindfulness
- ♦ Lições teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ♦ A disponibilidade de acesso ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à *internet*



Esta capacitação permitir-lhe-á ajudar os seus pacientes a crescerem emocionalmente"

“

Este Curso é o melhor investimento que pode fazer na seleção de um programa de atualização por duas razões: além de atualizar os seus conhecimentos sobre a Intervenção da Emoção através do Mindfulness, também obterá um certificado emitido pela TECH Universidade Tecnológica”

O corpo docente do programa inclui profissionais do setor da psicologia que trazem para esta capacitação experiência do seu trabalho, bem como reconhecidos especialistas de empresas de referência e universidades de prestígio.

Graças ao seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, o profissional terá acesso a uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente de simulação que proporcionará um programa imersivo programado para se formar em situações reais.

A conceção deste programa centra-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, em que os psicólogos devem tentar resolver as diferentes situações de prática profissional que surjam durante o curso académico. Para tal, o profissional contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo criado por especialistas reconhecidos em Intervenção da Emoção através do *Mindfulness* e com uma vasta experiência.

Continue a sua capacitação connosco e aumente a sua confiança na tomada de decisões.

Não perca a oportunidade de melhorar as suas competências em Intervenção da Emoção através do Mindfulness na maior universidade privada online.



02

Objetivos

O Curso de Intervenção da Emoção através do Mindfulness visa facilitar o desempenho do profissional, para que este consiga manter os seus conhecimentos atualizados a fim de exercer a sua prática profissional com total segurança.



“

Este Curso permitir-lhe-á atualizar os seus conhecimentos sobre Intervenção da Emoção através do Mindfulness, com a utilização da mais recente tecnologia educacional, para contribuir com qualidade e segurança na tomada de decisões, no diagnóstico, no tratamento e no acompanhamento do paciente”



Objetivos gerais

- ♦ Proporcionar ao estudante os conhecimentos necessários para poder oferecer um verdadeiro bem-estar emocional aos seus pacientes
- ♦ Capacitar para gerar um bom vínculo entre terapeuta e paciente
- ♦ Conhecer e compreender o funcionamento do ser humano e a importância da gestão emocional no mesmo
- ♦ Descobrir as diferentes terapias e modelos baseados na emoção
- ♦ Desenvolver protocolos de intervenção adaptados ao paciente e o motivo da consulta
- ♦ Dominar a terapia de uma perspectiva multidisciplinar e biopsicossocial, a fim de poder controlar o maior número de variáveis que irão intervir no desconforto ou na saúde do paciente





Objetivos específicos

- ♦ Aprender sobre o conceito de atenção plena ou *Mindfulness* e a sua aplicação a partir de diferentes modelos terapêuticos
- ♦ Dominar a técnica de *Mindfulness* e aplicá-la nos diferentes motivos de consulta

“

Aproveite a oportunidade e comece a atualizar-se quantos às mais recentes novidades na Intervenção da Emoção através do Mindfulness”

03

Direção do curso

O corpo docente do programa inclui especialistas de referência em Terapia Transpessoal e Intervenção sobre a Emoção a partir da Espiritualidade que trazem a sua experiência de trabalho para esta capacitação. Além disso, outros especialistas de reconhecido prestígio participam na sua concepção e elaboração completando o programa de forma interdisciplinar.





“

*Os profissionais líderes na matéria juntaram-se para
Ihe ensinar os últimos avanços na Intervenção da
Emoção através do Mindfulness”*

Diretor convidado internacional

A Dra. Claudia M. Christ é uma eminente especialista internacional, com uma extensa carreira em Saúde e Bem-Estar Emocional. Ao longo da sua carreira, tem sido uma figura-chave na promoção de Psicoterapias inovadoras, especializando-se na gestão pessoal, coaching e desenvolvimento de projetos interpessoais para melhorar a qualidade de vida dos seus pacientes.

Além disso, fundou e dirigiu a Akademie an den Quellen, onde implementa métodos próprios para o controlo do *Burnout*, promovendo ambientes de trabalho respeitosos, onde a resiliência e o desenvolvimento organizacional são prioritários. Ao mesmo tempo, possui uma acreditação como Coach Executivo pela Federação Internacional de Coaching e foi treinada em Assistência a Indivíduos em Crise e Intervenção de Crise Grupal na Universidade de Maryland.

Por outro lado, a Dra. Christ destaca-se pela sua contínua colaboração com o meio académico. Por exemplo, é professora permanente da Universidade de Ciências Aplicadas de Frankfurt e da Universidade Steinbeis de Berlim. Além disso, é supervisora e membro do conselho consultivo das Academias de Psicoterapia de Wiesbaden (WIAP) e de Colônia-Bonn (KBAP). Ocupou também o cargo de Diretora dos Serviços Centrais do Asklepios Kliniken, onde implementou áreas de cuidados integrados em todo o Grupo Asklepios.

Desta forma, a sua dedicação e excelência profissional têm sido reconhecidas através de inúmeros prémios, incluindo o prestigioso prémio concedido pela Landesärztekammer Hessen (Associação Médica Estadual de Hesse), pelo seu empenho excepcional no campo dos Cuidados Primários Psicossomáticos. Do mesmo modo, a sua colaboração em associações e sua contribuição para a literatura médica consolidaram a sua posição como líder no seu ramo, bem como defensora do bem-estar psicológico e físico dos seus pacientes.



Dra. Christ, Claudia M.

- ♦ Médica Chefe do Hospital Universitário Virchow de Charité, Berlim, Alemanha
 - ♦ Diretora e Fundadora da Akademie an den Quellen
 - ♦ Ex-Diretora Médica dos Serviços Centrais no Asklepios Kliniken GmbH, Königstein
 - ♦ Psicoterapeuta
 - ♦ Coach Profissional pela International Coaching Federation (ICF)
 - ♦ Doutorado em Farmacologia Clínica pelo Hospital Universitário Benjamin Franklin
 - ♦ Mestrado em Saúde Pública pela Universidade Técnica de Berlim
 - ♦ Licenciada em Medicina pela Universidade Livre de Berlim
 - ♦ Prémio da Landesärztekammer Hessen (Associação Médica Estadual de Hesse) pelo seu "Compromisso Excepcional" no campo dos Cuidados Primários Psicossomáticos
- ♦ Member:
 - ♦ Sociedade Alemã de Medicina da Dor
 - ♦ Sociedade Alemã de Cardiologia
 - ♦ Sociedade Alemã de Psicoterapia baseada na Psicologia Profunda
 - ♦ Associação Mundial de Associações de Psicoterapia Positiva e Transcultural
 - ♦ Sociedade Alemã de Psicoterapia Positiva e Transcultural



Graças à TECH, poderá aprender com os melhores profissionais do mundo”

Direção



Dra. Mónica González Agüero

- Psicóloga responsável pelo Departamento de Psicologia Infantil e Juvenil do Hospital Quirón Salud Marbella e Avatar Psicólogos
- Mestrado em Psicoterapia Breve e Psicologia da Saúde pelo Instituto Europeu de Psicoterapias Breves (IEPTL)
- Especialista em Hipnose Clínica com Focalização pela Dissociação Seletiva pela Universidade de Almeria
- Colaboradora em diferentes programas da Cruz Vermelha
- Professora no Mestrado em Psicoterapia Breve e Psicologia da Saúde no Instituto Europeu de Psicoterapia Breve
- Formadora de Avatar Psicólogos em diferentes programas de gestão emocional para centros educativos e empresas Formadora em Human Resources Consulting Services (HRCS)

Coordenador



Dr. Roberto Aguado Romo

- Psicólogo especialista em Psicologia Clínica
- Especialista Europeu em Psicoterapia pela EFPA
- Presidente do Instituto Europeu de Psicoterapia Limitada
- Diretor do Centro de Avaliação e Psicoterapia de Talavera, Bilbao e Madrid
- Diretor da revista científica Psinapsis
- Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde pela Sociedade Espanhola de Medicina Psicossomática e Psicologia da Saúde
- Tutor da disciplina Psicologia Básica na UNED

Professores

Doutor Alejandro Villar Martín

- ♦ Doutorado em Biologia, Universidade de Oviedo
- ♦ Professor de Yoga na escola Sanatana Dharma e de Yoga Dinâmica, formado com o seu criador, Godfrey Devereux
- ♦ Formador e facilitador do modelo *Big Mind* de Genpo Roshi, com quem realizou a sua capacitação
- ♦ Criador da Meditação Integrativa, desenvolvida a partir do modelo Big Mind
- ♦ Escreveu um capítulo no livro "Evolução Integral" publicado pela editora Kairós

Dr. Antonio De Dios González

- ♦ Diretor dos Psicólogos Avatar
- ♦ Diretor do Departamento de Psicologia do Hospital Quirón de Marbella
- ♦ Mestrado em Psicoterapia de Tempo Limitado e Psicologia da Saúde pelo Instituto Europeu de Psicoterapias de Tempo Limitado
- ♦ Terapeuta Transpessoal pela Escola Espanhola de Desenvolvimento Transpessoal
- ♦ Especialista em EFT pelo World Center for EFT
- ♦ Mestrado em Programação Neurolinguística (PNL) pela Society of Neuro-Linguistic Programming de Richard Bandler Especialista em Hipnose Clínica e Relaxamento
- ♦ Especialista em Hipnose Clínica e Relaxamento

Dra. Lucía Roldan

- ♦ Psicóloga de Saúde Pública
- ♦ Especialista em intervenção cognitiva comportamental
- ♦ Mestrado em Psicoterapia de Tempo Limitado e Psicologia da Saúde pelo Instituto Europeu de Psicoterapias de Tempo Limitado
- ♦ Especialista em intervenção com terapia energética

Dra. Mariela Mazza

- ♦ Chefe da Área de Desenvolvimento Transpessoal no Avatar Psicólogos
- ♦ Especialista em Desenvolvimento Transpessoal pela Escola Espanhola de Desenvolvimento Transpessoal (EEDT), onde também é professora
- ♦ Especialista em Terapia Regressiva, método Brian Weiss
- ♦ Terapeuta do inconsciente, formada por María José Álvarez Garrido (Escola do Inconsciente)
- ♦ Facilitadora de Constelações Familiares e Terapia Sistémica Transpessoal pela EEDT
- ♦ Especialista em *Mindfulness* e Meditação e facilitadora destas técnicas no Hospital Quirón Salud Marbella

Dra. Tamara Berbel Jurado

- ♦ Psicóloga especialista em Infância e Adolescência no Hospital Quirón Salud Marbella e no Avatar Psicólogos
- ♦ Mestrado em Psicoterapia de Tempo Limitado e Psicologia da Saúde pelo Instituto Europeu de Psicoterapias de Tempo Limitado
- ♦ Especialista em Saúde, Justiça e Bem-Estar Social pela Universidade de Córdoba
- ♦ Especialista em Psicologia Legal, Forense e Penitenciária pela Universidade de Sevilha
- ♦ Formadora em Avatar Psicólogos em cursos para centros educativos e empresas Colaboradora em HRCS
- ♦ Membro das ERIES psicossociais da Cruz Vermelha Espanhola

04

Estrutura e conteúdo

A estrutura do conteúdo foi elaborada pelos melhores profissionais do setor da Intervenção da Emoção através do Mindfulness, com ampla experiência e reconhecido prestígio na profissão, apoiada pelo volume de casos revisados, estudados e diagnosticados e com amplo conhecimento das novas tecnologias aplicadas à psicologia.





“

Este Curso de Intervenção da Emoção através do Mindfulness conta com o conteúdo educacional mais completo e atualizado do mercado”

Módulo 1. *Mindfulness*

- 1.1. Meditação
- 1.2. O que é o *mindfulness*?
 - 1.2.1. Atenção plena
 - 1.2.2. Benefícios e provas científicas
 - 1.2.3. Prática formal e informal
- 1.3. As 7 Atitudes no *Mindfulness*
- 1.4. Dirigir a atenção
- 1.5. Campos de aplicação
- 1.6. *Mindfulness* para crianças
- 1.7. *Mindfulness* e PHDA
- 1.8. Stress, ansiedade e *Mindfulness*
- 1.9. *Mindfulness* e transtornos relacionados com o descontrolo por impulso
- 1.10. *Mindfulness* e transtornos alimentares
- 1.11. *Mindfulness* em psicoterapia: a terapia cognitiva baseada em *Mindfulness*
- 1.12. *Mindfulness* em psicoterapia: terapia de aceitação e compromisso
- 1.13. *Mindfulness* na psicoterapia: terapia dialética comportamental





“

Uma experiência de aprendizagem única, fundamental e decisiva para impulsionar o seu desenvolvimento profissional”

05

Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem.

A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning.**

Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a ***New England Journal of Medicine.***



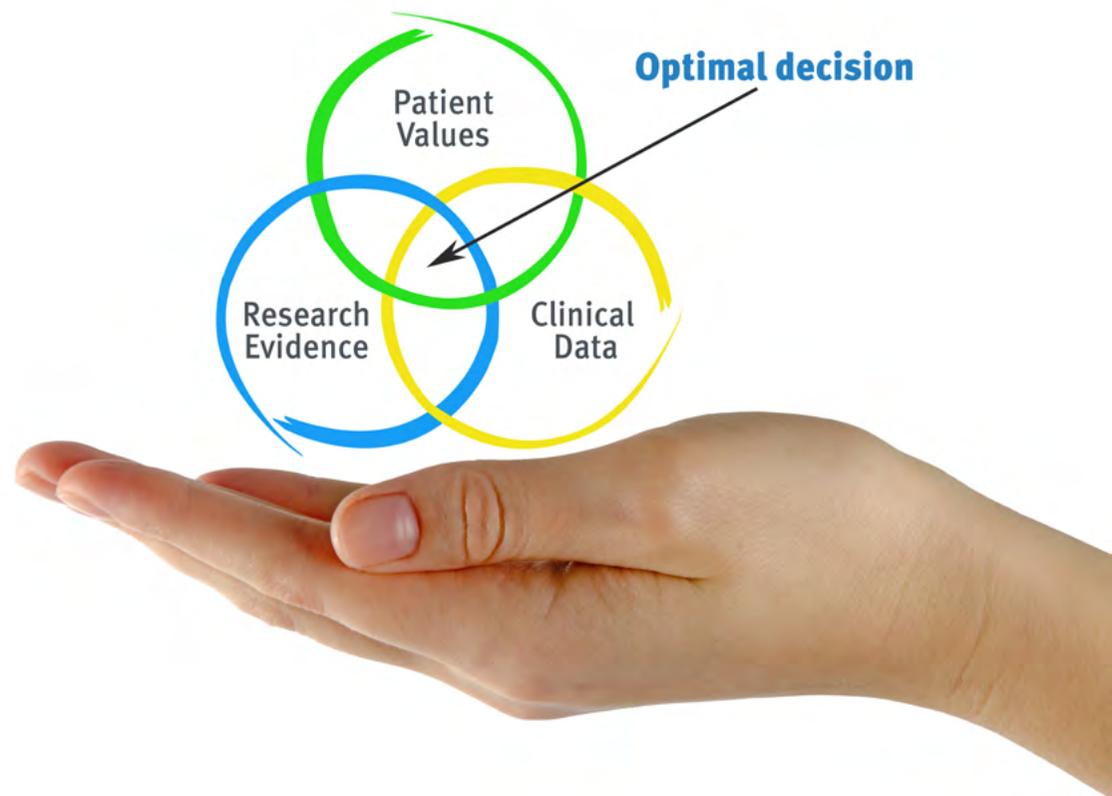
“

Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”

Na TECH utilizamos o Método de Caso

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos clínicos simulados com base em pacientes reais nos quais terão de investigar, estabelecer hipóteses e finalmente resolver a situação. Há abundantes provas científicas sobre a eficácia do método. Os especialistas aprendem melhor, mais depressa e de forma mais sustentável ao longo do tempo.

Com a TECH o psicólogo experimenta uma forma de aprendizagem que abala as bases das universidades tradicionais em todo o mundo.



Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação anotada de um paciente, ou grupo de pacientes, que se torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra alguma componente clínica peculiar, quer pelo seu poder de ensino, quer pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso seja fundamentado na vida profissional actual, tentando recriar as condições reais na prática profissional do psicólogo.

“

Sabia que este método foi desenvolvido em 1912 em Harvard para estudantes de direito? O método do caso consistia em apresentar situações reais complexas para que tomassem decisões e justificassem a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard”

A eficácia do método é justificada por quatro realizações fundamentais:

- 1 Os psicólogos que seguem este método não só conseguem a assimilação de conceitos, mas também um desenvolvimento da sua capacidade mental, através de exercícios de avaliação de situações reais e da aplicação de conhecimentos.
- 2 A aprendizagem é solidamente traduzida em competências práticas que permitem ao psicólogo integrar melhor o conhecimento na prática clínica.
- 3 A assimilação de ideias e conceitos é facilitada e mais eficiente, graças à utilização de situações que surgiram a partir de um ensino real.
- 4 O sentimento de eficiência do esforço investido torna-se um estímulo muito importante para os estudantes, o que se traduz num maior interesse pela aprendizagem e num aumento do tempo passado a trabalhar no curso.



Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

Melhoramos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.



O psicólogo aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes de aprendizagem simulados. Estas simulações são desenvolvidas utilizando software de última geração para facilitar a aprendizagem imersiva.

Na vanguarda da pedagogia mundial, o método Relearning conseguiu melhorar os níveis globais de satisfação dos profissionais que concluem os seus estudos, no que diz respeito aos indicadores de qualidade da melhor universidade online do mundo (Universidade de Columbia).

Esta metodologia já formou mais de 150.000 psicólogos com sucesso sem precedentes em todas as especialidades clínicas. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.

No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica.

A pontuação global do nosso sistema de aprendizagem é de 8,01, de acordo com os mais elevados padrões internacionais.



Este programa oferece o melhor material educativo, cuidadosamente preparado para profissionais:



Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são depois aplicados ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem peças de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



Últimas técnicas e procedimentos em vídeo

A TECH aproxima os estudantes das técnicas mais recentes, dos últimos avanços educacionais e da vanguarda das técnicas dentárias atuais. Tudo isto, na primeira pessoa, com o máximo rigor, explicado e detalhado para a assimilação e compreensão do estudante. E o melhor de tudo, pode observá-los quantas vezes quiser.



Resumos interativos

A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

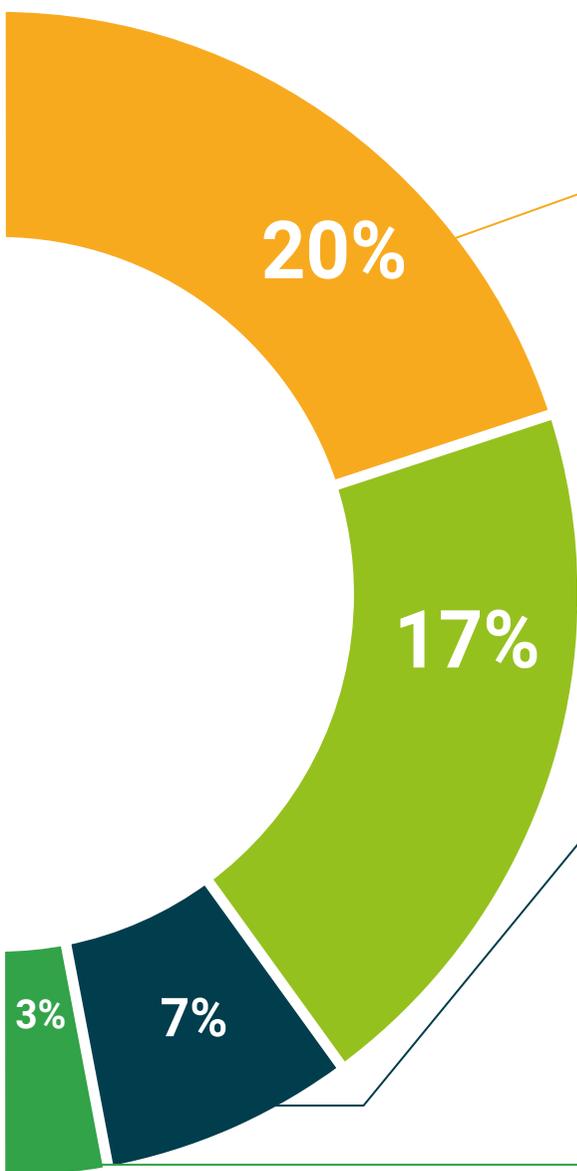
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu"



Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e diretrizes internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH o aluno terá acesso a tudo o que necessita para completar a sua capacitação





Análises de casos desenvolvidas e conduzidas por especialistas

A aprendizagem eficaz deve necessariamente ser contextual. Por esta razão, a TECH apresenta o desenvolvimento de casos reais nos quais o perito guiará o estudante através do desenvolvimento da atenção e da resolução de diferentes situações: uma forma clara e direta de alcançar o mais alto grau de compreensão.



Testing & Retesting

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo de todo o programa, através de atividades e exercícios de avaliação e auto-avaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.



Masterclasses

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializados. O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera confiança em futuras decisões difíceis.



Guias rápidos de atuação

A TECH oferece os conteúdos mais relevantes do curso sob a forma de folhas de trabalho ou guias de ação rápida. Uma forma sintética, prática e eficaz de ajudar os estudantes a progredir na sua aprendizagem.



06

Certificação

O Curso de Intervenção da Emoção através do Mindfulness garante, para além do conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um certificado de Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

Conclua este plano de estudos com sucesso e receba o seu certificado sem sair de casa e sem burocracias”

Este **Curso de Intervenção da Emoção através do Mindfulness** conta com o conteúdo educacional mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de receção, o certificado* correspondente ao título de **Curso** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

O certificado emitido pela **TECH Universidade Tecnológica** expressará a qualificação obtida no Curso, atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificação: **Curso de Intervenção da Emoção através do Mindfulness**

ECTS: 7

Carga horária: **175 horas**



*Apostila de Haia Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo com um custo adicional.

futuro
saúde confiança pessoas
informação orientadores
educação certificação ensino
garantia aprendizagem
instituições tecnologia
comunidade compromisso
atenção personalizada
conhecimento inovação
presente qualidade
desenvolvimento sustentabilidade

tech universidade
tecnológica

Curso

Intervenção da Emoção
através do Mindfulness

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 7 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Curso

Intervenção da Emoção através do Mindfulness