

Universitätskurs

Entspannungstechniken





tech technologische
universität

Universitätskurs Entspannungstechniken

- » Modalität: online
- » Dauer: 6 Wochen
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Internetzugang: www.techtitute.com/de/psychologie/universitatskurs/entspannungstechniken

Index

01

Präsentation

Seite 4

02

Ziele

Seite 8

04

Struktur und Inhalt

Seite 12

05

Methodik

Seite 16

06

Qualifizierung

Seite 24

01

Präsentation

Die Erwartungen einer Person in verschiedenen wirtschaftlichen und sozialen Situationen führen manchmal zu Gefühlen des Versagens, der Depression oder der übermäßigen Euphorie. All dies fördert gleichzeitig das Auftreten oder die Verfestigung von Störungen, die ein angemessenes Eingreifen eines Psychologen erfordern. Die wissenschaftlichen Fortschritte, die bei den verschiedenen Therapien und Techniken gemacht wurden, bringen den Patienten große Vorteile. Dieses 100%ige Online-Programm wurde entwickelt, um den Fachleuten aktuelles Wissen zu vermitteln, das dank des spezialisierten Lehrteams, das diese Fortbildung unterrichtet, auf dem neuesten Stand ist. All dies mit multimedialen Inhalten unter Verwendung der neuesten Technologien für den akademischen Unterricht.



“

Ein 100%iges Online-Programm, mit dem Sie Ihr Wissen rund um die Entspannungstechnik in der kognitiven Verhaltenstherapie auf dem neuesten Stand halten können“

In einer schnelllebigen Gesellschaft mit hochgesteckten Zielen und Überzeugungen, die manchmal die Realität verzerren, haben Angststörungen oder Depressionen in den letzten Jahren einen Aufschwung erlebt. In diesem Umfeld hat sich die Entspannungstechnik im Rahmen der kognitiven Verhaltenstherapie bewährt. Dieser Universitätskurs bietet den Psychologen die neuesten Kenntnisse über diese Technik durch multimediale Inhalte, die von einem spezialisierten Lehrteam vermittelt werden.

Ein Programm, das zu 100% online durchgeführt wird und 150 Unterrichtsstunden umfasst, um einen Fortgeschrittenenkurs in kognitiver Verhaltenstherapie und den verschiedenen angewandten Techniken zu absolvieren, mit besonderem Schwerpunkt auf der Entspannungsmethode. In diesem Unterricht sorgt das didaktische Material für Dynamik, während die Simulationen echter klinischer Fälle den Studenten die Möglichkeit geben, sich Situationen zu nähern, die sie in ihrer täglichen Praxis erleben oder anwenden könnten.

Darüber hinaus setzt TECH die *Relearning*-Technik ein, die auf der Wiederholung von Inhalten basiert und es den Fachleuten ermöglicht, während der 6 Wochen dieser Qualifizierung auf natürlichere und progressivere Weise Fortschritte zu machen. Sie reduziert sogar die langen Studienzeiten, die bei anderen Methoden üblich sind.

Ein Studium auf hohem akademischen Niveau, bei dem die Studenten vom ersten Tag an Zugang zum gesamten Lehrplan haben, was es ihnen ermöglicht, das Lehrpensum nach ihren Bedürfnissen zu verteilen, denn in diesem Universitätskurs der Psychologie gibt es keine Sitzungen mit festen Zeitplänen und keinen Präsenzunterricht. Sie benötigen lediglich ein elektronisches Gerät mit einer Internetverbindung, um auf die Plattform zuzugreifen, auf der der Lehrplan zu finden ist. Wann und wo immer sie wollen, können sie sich die Inhalte ansehen oder herunterladen, damit sie ihr Wissen je nach Bedarf auf den neuesten Stand bringen können. TECH bietet ihren Studenten einen großen Vorteil, um eine qualitativ hochwertige Bildung zu erreichen, die für alle zugänglich ist.

Dieser **Universitätskurs in Entspannungstechniken** enthält das vollständigste und aktuellste Programm auf dem Markt. Die hervorstechendsten Merkmale sind:

- ♦ Die Entwicklung von Fallstudien, die von Experten für Psychologie und modernste Therapien vorgestellt werden
- ♦ Der anschauliche, schematische und äußerst praxisnahe Inhalt vermittelt alle für die berufliche Praxis unverzichtbaren wissenschaftlichen und praktischen Informationen
- ♦ Praktische Übungen, anhand derer der Selbstbewertungsprozess zur Verbesserung des Lernens verwendet werden kann
- ♦ Sein besonderer Schwerpunkt liegt auf innovativen Methoden
- ♦ Theoretische Lektionen, Fragen an den Experten, Diskussionsforen zu kontroversen Themen und individuelle Reflexionsarbeit
- ♦ Die Verfügbarkeit des Zugriffs auf die Inhalte von jedem festen oder tragbaren Gerät mit Internetanschluss



Greifen Sie auf alle Inhalte dieses Hochschulabschlusses zu, wann und wo immer Sie wollen. TECH passt sich Ihnen an"

“

In diesem Universitätskurs werden Sie sich mit den neuesten Anwendungen der kognitiven Verhaltenstherapie in der klinischen Psychologie befassen”

Zu den Dozenten des Programms gehören Spezialisten aus der Branche, die ihre Berufserfahrung in diese Fortbildung einbringen, sowie renommierte Fachleute von Referenzgesellschaften und angesehenen Universitäten.

Die multimedialen Inhalte, die mit der neuesten Bildungstechnologie entwickelt wurden, werden der Fachkraft ein situiertes und kontextbezogenes Lernen ermöglichen, d. h. eine simulierte Umgebung, die eine immersive Fortbildung bietet, die auf die Ausführung von realen Situationen ausgerichtet ist.

Das Konzept dieses Programms konzentriert sich auf problemorientiertes Lernen, bei dem die Fachkraft versuchen muss, die verschiedenen Situationen der beruflichen Praxis zu lösen, die sich im Laufe des Studiengangs ergeben. Zu diesem Zweck wird sie von einem innovativen interaktiven Videosystem unterstützt, das von renommierten Experten entwickelt wurde.

Ein Universitätskurs, der Ihnen Fortschritte in den Techniken zum Training sozialer Fähigkeiten oder Problemlösung vermittelt.

Erwerben Sie mit diesem Online-Kurs ein neues Wissen in der Anwendung von Entspannungstechniken.



02 Ziele

Das Hauptziel dieses Universitätskurses ist es, das Wissen der Psychologen mit Hilfe eines von einem hochqualifizierten Lehrteam ausgearbeiteten Inhalts zu recyceln. Auf diese Weise werden die Studenten am Ende dieses Programms in der Lage sein, den Evolutionsprozess durch kognitive Verhaltenspsychologie zu beherrschen, eine globale Vision der Therapien der dritten Generation zu erreichen und die Anwendung von Entspannungstechniken in der klinischen Psychologie zu verstehen. Das *Relearning*-System wird es den Studenten erleichtern, ihre Kenntnisse zu aktualisieren.





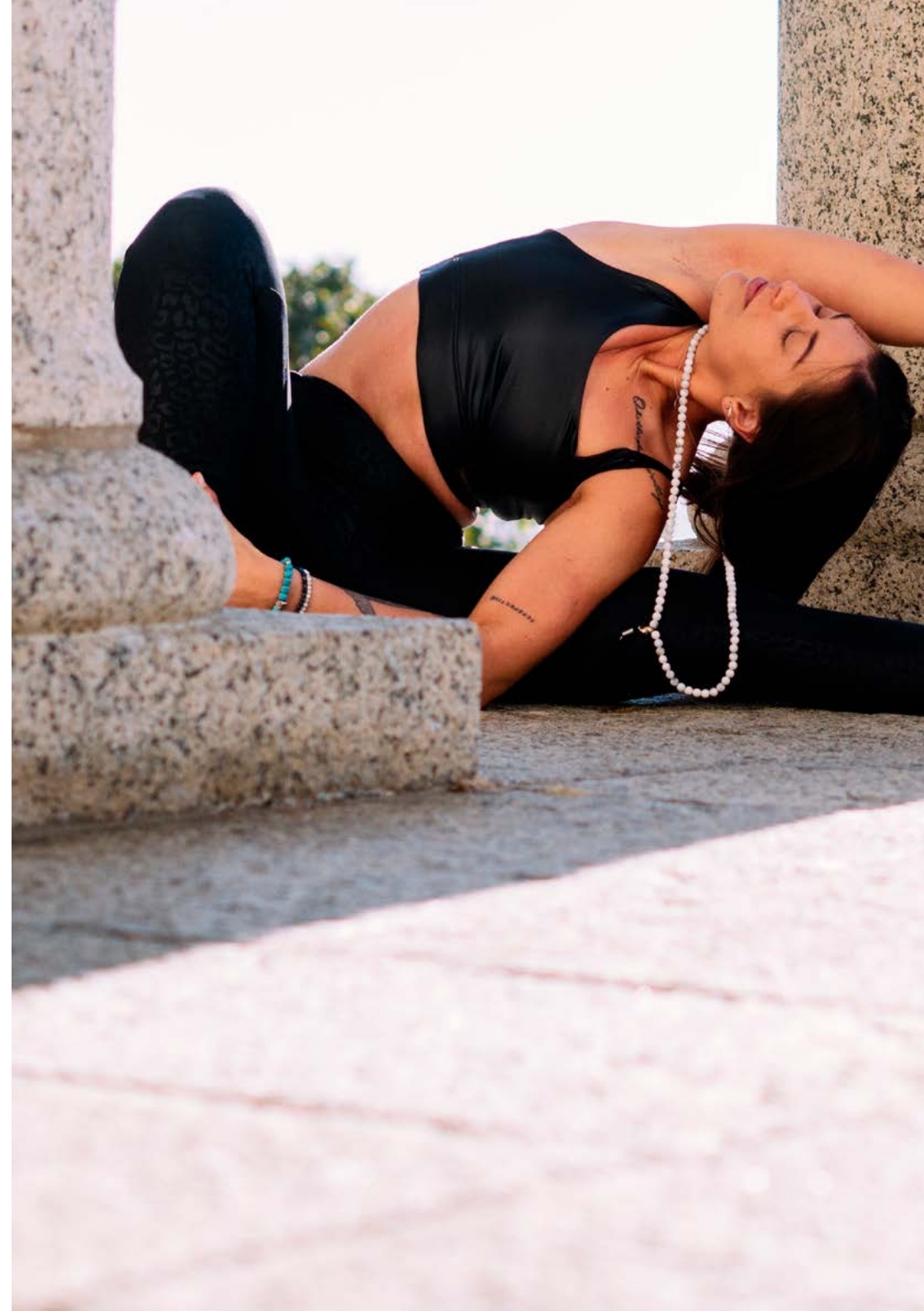
“

Dieser Universitätskurs vermittelt Ihnen einen theoretischen und praktischen Einblick in die Entspannungstechnik und ihre angemessene Anwendung bei Patienten mit Angst, Stress oder unzureichenden Vorstellungen über Schmerzen“



Allgemeine Ziele

- ♦ Untersuchen des Paradigmenwechsels, den die Therapien der dritten Generation im Bereich der Psychologie bewirkt haben
- ♦ Kennen der verschiedenen Arten von Therapien der dritten Generation
- ♦ Untersuchen der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft dieses psychologischen Bereichs
- ♦ Studieren der Entwicklung verschiedener Therapieansätze
- ♦ Kennen der wichtigsten Entwicklungen und Behandlungen im Zusammenhang mit den Therapien der dritten Generation





Spezifische Ziele

- Kennen der Ursprünge und des evolutionären Prozesses, der durch die kognitive Verhaltenstherapie entwickelt wurde
- Erhalten eines Überblicks über den Ausgangspunkt der Therapien der dritten Generation
- Verstehen der Anfänge und theoretischen Grundlagen der kognitiven Verhaltenstherapie



In diesem Studiengang werden Sie die wichtigsten Arbeiten der kognitiven Verhaltenstherapie und die Anwendung von Entspannungstechniken vertiefen

04

Struktur und Inhalt

Der Lehrplan dieses Kurses befasst sich mit der kognitiven Verhaltenspsychologie, insbesondere mit der Entspannungstechnik und ihren verschiedenen Anwendungen je nach Erkrankung des Patienten. Mit Hilfe von Videozusammenfassungen, spezialisierter Lektüre jedes Punktes und interaktiven Diagrammen wird der Psychologe auf den neuesten Stand gebracht in einem Bereich, der immer mehr nachgefragt wird und in dem immer mehr Techniken erforscht und entwickelt werden. Die Lehrkräfte, die diese Fortbildung unterrichten, stehen zur Verfügung, um alle Fragen zu beantworten, die sich im Laufe des Kurses zu den Inhalten ergeben.



“

*Erfahren Sie in nur 6 Wochen mehr
über die Fortschritte der neuen
psychologischen Behandlungen”*

Modul 1. Entwicklung der kognitiven Verhaltenstherapie

- 1,1. Aufkommen und Fortschritt neuer psychologischer Behandlungen
 - 1.1.1. Anfänge und Kontext des Wandels
 - 1.1.2. Anfänge der neuen Behandlungen
 - 1.10.3. Paradigmenwechsel
- 1.2. Aufkommen der ersten und zweiten Welle
 - 1.2.1. Der Beginn des Wandels
 - 1.2.2. Einführung in den Veränderungsprozess
 - 1.2.3. Die erste und zweite Welle
- 1,3. Kognitive Verhaltenstherapie als Grundlage
 - 1.3.1. Bedeutung der kognitiv-verhaltenstherapeutischen Grundlage
 - 1.3.2. Einführung in kognitiv-verhaltenstherapeutische Techniken
- 1.4. Angewandte operante Konditionierung
 - 1.4.1. Autoren und Grundlagen der operanten Konditionierung
 - 1.4.2. Erste Schritte der operanten Konditionierung
 - 1.4.3. Angewandte operante Konditionierung
- 1.5. Bewältigungsstile und -techniken
 - 1.5.1. Definition und Einführung in Bewältigungsstile
 - 1.5.2. Die wichtigsten Theorien
 - 1.5.3. Messinstrumente
 - 1.5.4. Handlungstechniken
- 1.6. Entspannungsmethoden
 - 1.6.1. Einführung und biologische Grundlagen der Entspannungstechniken
 - 1.6.2. Haupttechniken
 - 1.6.3. Anwendung in der klinischen Psychologie
- 1.7. Rationale Psychotherapien
 - 1.7.1. Grundlagen der rationalen Psychotherapie
 - 1.7.2. Relevante Autoren
 - 1.7.3. Klinische Anwendung





- 1.8. Techniken zur Problemlösung
 - 1.8.1. Entstehung von Strategien zur Problemlösung
 - 1.8.2. Meistgenutzte Techniken
 - 1.8.3. Lernen und Üben von Problemlösungstechniken
- 1.9. Training sozialer Fertigkeiten
 - 1.9.1. Bedeutung sozialer Fertigkeiten
 - 1.9.2. *Soft and Hard Skills*
 - 1.9.3. Training und Arbeit an sozialen Fertigkeiten
- 1.10. Aufkommen der Therapien der dritten Generation
 - 1.10.1. Die ersten Schritte der Therapien der dritten Generation
 - 1.10.2. Was sind Therapien der dritten Generation?
 - 1.10.3. Fortschritt und Aktualität

“Erfahren Sie mehr über die neuesten wissenschaftlichen Fortschritte, die den Einsatz von Therapien der dritten Generation unterstützen”

05

Methodik

Dieses Fortbildungsprogramm bietet eine andere Art des Lernens. Unsere Methodik wird durch eine zyklische Lernmethode entwickelt: **das Relearning**.

Dieses Lehrsystem wird z. B. an den renommiertesten medizinischen Fakultäten der Welt angewandt und wird von wichtigen Publikationen wie dem **New England Journal of Medicine** als eines der effektivsten angesehen.



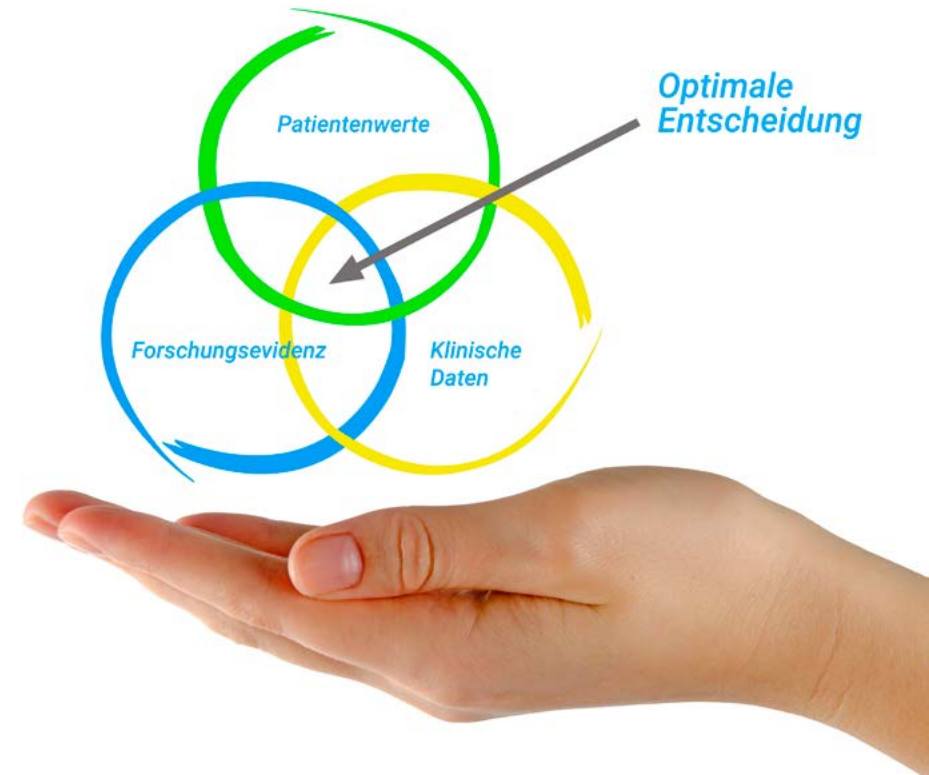
“

Entdecken Sie Relearning, ein System, das das herkömmliche lineare Lernen hinter sich lässt und Sie durch zyklische Lehrsysteme führt: eine Art des Lernens, die sich als äußerst effektiv erwiesen hat, insbesondere in Fächern, die Auswendiglernen erfordern"

Bei TECH verwenden wir die Fallmethode

Was sollte eine Fachkraft in einer bestimmten Situation tun? Während des gesamten Programms werden die Studenten mit mehreren simulierten klinischen Fällen konfrontiert, die auf realen Patienten basieren und in denen sie Untersuchungen durchführen, Hypothesen aufstellen und schließlich die Situation lösen müssen. Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Belege für die Wirksamkeit der Methode. Fachkräfte lernen mit der Zeit besser, schneller und nachhaltiger.

Mit TECH erlebt der Psychologe eine Art des Lernens, die an den Grundlagen der traditionellen Universitäten auf der ganzen Welt rüttelt.



Nach Dr. Gérvas ist der klinische Fall die kommentierte Darstellung eines Patienten oder einer Gruppe von Patienten, die zu einem "Fall" wird, einem Beispiel oder Modell, das eine besondere klinische Komponente veranschaulicht, sei es wegen seiner Lehrkraft oder wegen seiner Einzigartigkeit oder Seltenheit. Es ist wichtig, dass der Fall auf dem aktuellen Berufsleben basiert und versucht, die tatsächlichen Bedingungen in der beruflichen Praxis des Psychologen nachzustellen.

“

Wussten Sie, dass diese Methode im Jahr 1912 in Harvard, für Jurastudenten entwickelt wurde? Die Fallmethode bestand darin, ihnen reale komplexe Situationen zu präsentieren, in denen sie Entscheidungen treffen und begründen mussten, wie sie diese lösen könnten. Sie wurde 1924 als Standardlehrmethode in Harvard etabliert“

Die Wirksamkeit der Methode wird durch vier Schlüsselergebnisse belegt:

1. Psychologen, die dieser Methode folgen, erreichen nicht nur die Aneignung von Konzepten, sondern auch eine Entwicklung ihrer geistigen Kapazität durch Übungen zur Bewertung realer Situationen und die Anwendung von Wissen.
2. Das Lernen basiert auf praktischen Fähigkeiten, die es dem Psychologen ermöglichen, sein Wissen besser in die klinische Praxis zu integrieren.
3. Eine einfachere und effizientere Aufnahme von Ideen und Konzepten wird durch die Verwendung von Situationen erreicht, die aus der Realität entstanden sind.
4. Das Gefühl der Effizienz der investierten Anstrengung wird zu einem sehr wichtigen Anreiz für die Studenten, was sich in einem größeren Interesse am Lernen und einer Steigerung der Zeit, die für die Arbeit am Kurs aufgewendet wird, niederschlägt.

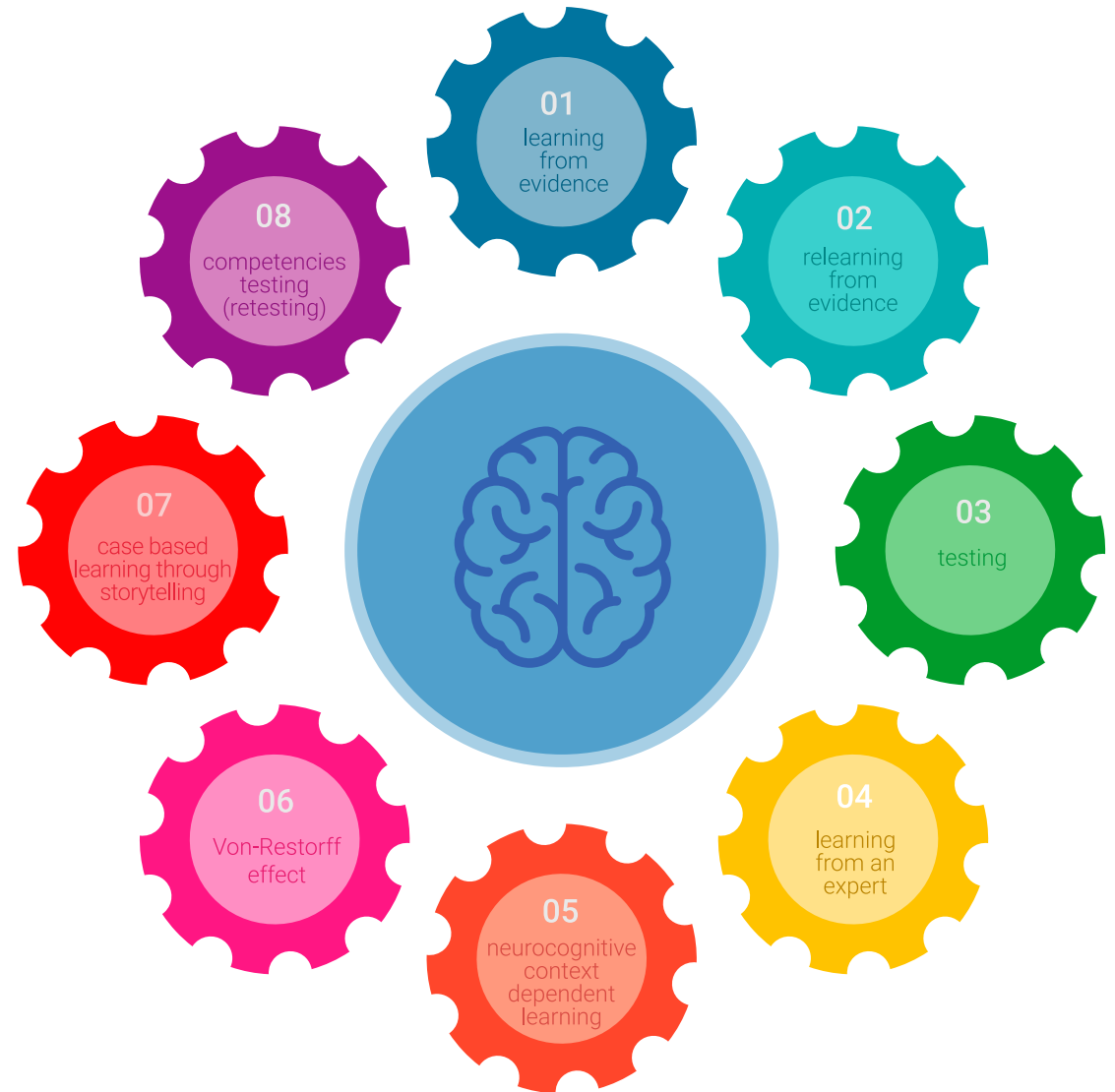


Relearning Methodology

TECH kombiniert die Methodik der Fallstudien effektiv mit einem 100%igen Online-Lernsystem, das auf Wiederholung basiert und in jeder Lektion 8 verschiedene didaktische Elemente kombiniert.

Wir ergänzen die Fallstudie mit der besten 100%igen Online-Lehrmethode: Relearning.

Der Psychologe wird anhand realer Fälle und der Lösung komplexer Situationen in simulierten Lernumgebungen lernen. Diese Simulationen werden mit modernster Software entwickelt, die ein immersives Lernen ermöglicht.



Die Relearning-Methode, die an der Spitze der weltweiten Pädagogik steht, hat es geschafft, die Gesamtzufriedenheit der Fachleute, die ihr Studium abgeschlossen haben, im Hinblick auf die Qualitätsindikatoren der besten spanischsprachigen Online-Universität (Columbia University) zu verbessern.

Mit dieser Methodik wurden mehr als 150.000 Psychologen in allen klinischen Fachbereichen mit beispiellosem Erfolg fortgebildet. Unsere Lehrmethodik wurde in einem sehr anspruchsvollen Umfeld entwickelt, mit einer Studentenschaft, die ein hohes sozioökonomisches Profil und ein Durchschnittsalter von 43,5 Jahren aufweist.

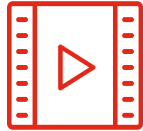
Das Relearning ermöglicht es Ihnen, mit weniger Aufwand und mehr Leistung zu lernen, sich mehr auf Ihre Spezialisierung einzulassen, einen kritischen Geist zu entwickeln, Argumente zu verteidigen und Meinungen zu kontrastieren: eine direkte Gleichung zum Erfolg.

In unserem Programm ist das Lernen kein linearer Prozess, sondern erfolgt in einer Spirale (lernen, verlernen, vergessen und neu lernen). Daher wird jedes dieser Elemente konzentrisch kombiniert.

Die Gesamtnote unseres Lernsystems beträgt 8,01 und entspricht den höchsten internationalen Standards.



Dieses Programm bietet die besten Lehrmaterialien, die sorgfältig für Fachleute aufbereitet sind:



Studienmaterial

Alle didaktischen Inhalte werden von den Fachleuten, die den Kurs unterrichten werden, speziell für den Kurs erstellt, so dass die didaktische Entwicklung wirklich spezifisch und konkret ist.

Diese Inhalte werden dann auf das audiovisuelle Format angewendet, um die Online-Arbeitsmethode von TECH zu schaffen. All dies mit den neuesten Techniken, die in jedem einzelnen der Materialien, die dem Studenten zur Verfügung gestellt werden, qualitativ hochwertige Elemente bieten.



Neueste Techniken und Verfahren auf Video

TECH bringt dem Studenten die neuesten Techniken, die neuesten pädagogischen Fortschritte und die modernste Psychologie näher. All dies in der ersten Person, mit äußerster Präzision, erklärt und detailliert, um zur Assimilation und zum Verständnis des Studenten beizutragen. Und das Beste ist, dass Sie es sich so oft anschauen können, wie Sie möchten.



Interaktive Zusammenfassungen

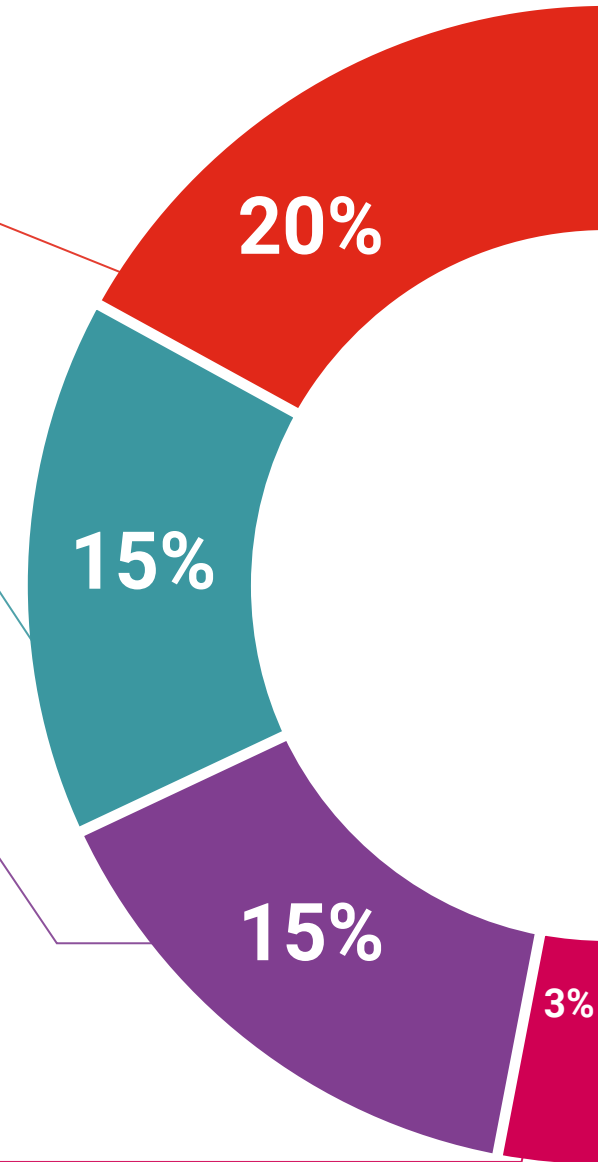
Das TECH-Team präsentiert die Inhalte auf attraktive und dynamische Weise in multimedialen Pillen, die Audios, Videos, Bilder, Diagramme und konzeptionelle Karten enthalten, um das Wissen zu vertiefen.

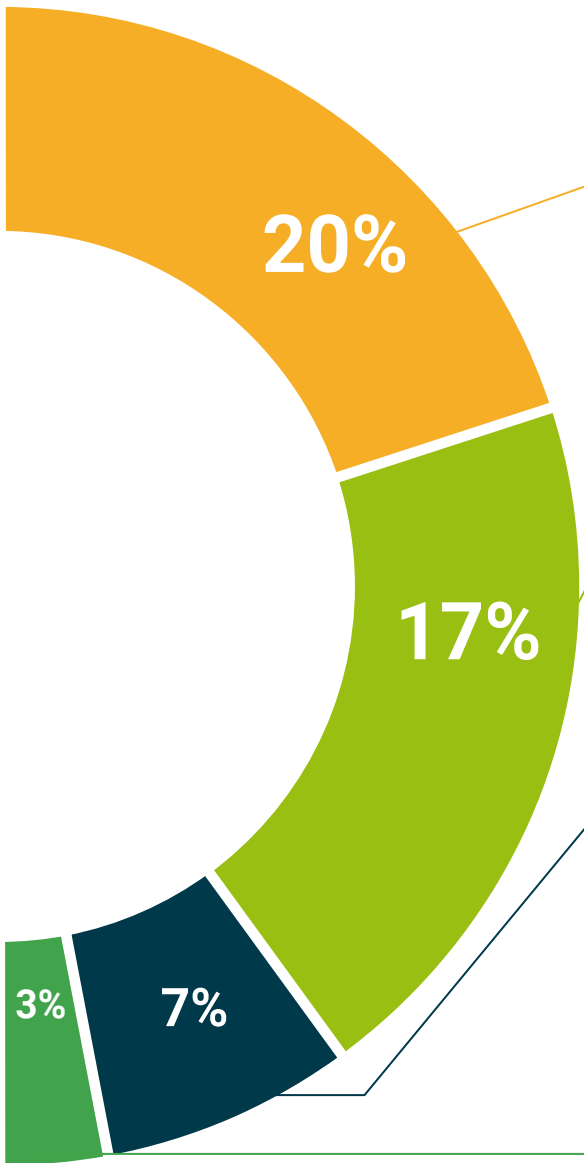
Dieses einzigartige Bildungssystem für die Präsentation multimedialer Inhalte wurde von Microsoft als "Europäische Erfolgsgeschichte" ausgezeichnet.



Weitere Lektüren

Aktuelle Artikel, Konsensdokumente und internationale Leitfäden, u. a. In der virtuellen Bibliothek von TECH hat der Student Zugang zu allem, was er für seine Fortbildung benötigt.





Von Experten entwickelte und geleitete Fallstudien

Effektives Lernen muss notwendigerweise kontextabhängig sein. Aus diesem Grund stellt TECH die Entwicklung von realen Fällen vor, in denen der Experte den Studenten durch die Entwicklung der Aufmerksamkeit und die Lösung verschiedener Situationen führt: ein klarer und direkter Weg, um den höchsten Grad an Verständnis zu erreichen.



Testing & Retesting

Die Kenntnisse des Studenten werden während des gesamten Programms regelmäßig durch Bewertungs- und Selbsteinschätzungsaktivitäten und -übungen beurteilt und neu bewertet, so dass der Student überprüfen kann, wie er seine Ziele erreicht.



Meisterklassen

Die Nützlichkeit der Expertenbeobachtung ist wissenschaftlich belegt. Das sogenannte Learning from an Expert festigt das Wissen und das Gedächtnis und schafft Vertrauen für zukünftige schwierige Entscheidungen.



Kurzanleitungen zum Vorgehen

TECH bietet die wichtigsten Inhalte des Kurses in Form von Arbeitsblättern oder Kurzanleitungen an. Ein synthetischer, praktischer und effektiver Weg, um dem Studenten zu helfen, in seinem Lernen voranzukommen.



06

Qualifizierung

Der Universitätskurs in Entspannungstechniken garantiert neben der präzisesten und aktuellsten Fortbildung auch den Zugang zu einem von der TECH Technologischen Universität ausgestellten Diplom.



“

*Schließen Sie dieses Programm erfolgreich ab
und erhalten Sie Ihren Universitätsabschluss
ohne lästige Reisen oder Formalitäten”*

Dieser **Universitätskurs in Entspannungstechniken** enthält das vollständigste und aktuellste Programm auf dem Markt.

Sobald der Student die Prüfungen bestanden hat, erhält er/sie per Post* mit Empfangsbestätigung das entsprechende Diplom, ausgestellt von der **TECH Technologische Universität**.

Das von **TECH Technologische Universität** ausgestellte Diplom drückt die erworbene Qualifikation aus und entspricht den Anforderungen, die in der Regel von Stellenbörsen, Auswahlprüfungen und Berufsbildungsausschüssen verlangt werden.

Titel: **Universitätskurs in Entspannungstechniken**

Modalität: **online**

Dauer: **6 Wochen**



*Haager Apostille. Für den Fall, dass der Student die Haager Apostille für sein Papierdiplom beantragt, wird TECH EDUCATION die notwendigen Vorkehrungen treffen, um diese gegen eine zusätzliche Gebühr zu beschaffen.

zukunft

gesundheit vertrauen menschen
erziehung information tutoren
garantie akkreditierung unterricht
institutionen technologie lernen
gemeinschaft verpflichtung
persönliche betreuung innovation
wissen gegenwart qualität
online-Ausbildung
entwicklung institutionen
virtuelles Klassenzimmer

tech technologische
universität

Universitätskurs
Entspannungstechniken

- » Modalität: online
- » Dauer: 6 Wochen
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Universitätskurs

Entspannungstechniken