

# Universitätskurs

## Mentale Entspannung





**tech** technologische  
universität

## Universitätskurs Mentale Entspannung

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

Internetzugang: [www.techtitute.com/de/psychologie/universitatskurs/mentale-entspannung](http://www.techtitute.com/de/psychologie/universitatskurs/mentale-entspannung)

# Index

01

Präsentation

---

Seite 4

02

Ziele

---

Seite 8

03

Kursleitung

---

Seite 12

04

Struktur und Inhalt

---

Seite 18

05

Methodik

---

Seite 22

06

Qualifizierung

---

Seite 30

# 01

# Präsentation

Die Anwendung der mentalen Entspannung im klinischen Umfeld bietet zahlreiche Vorteile für die geistige und körperliche Gesundheit des Einzelnen. Diese therapeutische Technik, die sich darauf konzentriert, einen Zustand tiefer Entspannung herbeizuführen, hat sich als wirksam erwiesen, um Stress, Angst und Muskelverspannungen abzubauen. Indem sie die Entspannung von Körper und Geist fördert, erleichtert sie den Prozess der Introspektion und Selbsterkundung und ermöglicht es den Patienten, negative oder aufdringliche Gedankenmuster anzusprechen und zu überwinden. Darüber hinaus kann die mentale Entspannung die Schlafqualität verbessern, die geistige Klarheit fördern und das allgemeine Wohlbefinden steigern. Aus diesem Grund hat TECH dieses umfassende, zu 100% online verfügbare und flexible Fortbildungsprogramm entwickelt, das auf der revolutionären *Relearning*-Methodik basiert.





“

*Dank dieses 100%igen Online-Universitätskurses werden Sie die mentale Entspannung im klinischen Umfeld anwenden, ein nützliches Instrument zur Stressbewältigung und zur Verbesserung der mentalen Gesundheit im Alltag"*

Die Einbeziehung der mentalen Entspannung in den klinischen Bereich erweist sich als ein unschätzbbares Instrument für das psychologische und emotionale Wohlbefinden der Patienten. Die Vorteile sind vielfältig und reichen von Stress- und Angstbewältigung bis hin zur Linderung von Symptomen im Zusammenhang mit Gemütsstörungen. Sie hat sich auch als wirksam bei der Behandlung von Schlafproblemen erwiesen, und hilft den Patienten die Qualität ihrer Erholung zu verbessern.

In diesem Zusammenhang hat TECH diesen Universitätskurs ins Leben gerufen, in dem Fachleute die Kontrolle der Prosodie und die Gesetze, die den hypnotischen Dialog regeln, eingehend studieren und verstehen, wie Intonation, Rhythmus und Geschwindigkeit kontrolliert werden können.

Der Psychologe wird auch die Pausenzeiten strategisch steuern und diese Intervalle nutzen, um dem Patienten die Möglichkeit zu geben, Informationen zu verarbeiten und seinen Entspannungszustand zu vertiefen. Die Stille wird auch als therapeutisches Mittel erforscht, das die Verbindung des Patienten mit sich selbst erleichtert und die eine größere Empfänglichkeit für hypnotische Suggestionen fördert.

Abschließend werden Strategien für eine effektive und empathische Kommunikation während der Trance angesprochen, die sicherstellen, dass sich der Patient zu jeder Zeit geborgen und unterstützt fühlt. Die Studenten werden in der Lage sein, durch Sprache, Präsenz und emotionale Sensibilität Vertrauen und Einfühlungsvermögen zu kultivieren und so ein Umfeld zu schaffen, das persönliche Veränderungen und Transformationen während der Sitzungen zur mentalen Entspannung begünstigt.

Daher wird dieses Programm auf der revolutionären *Relearning*-Methode basieren, die die Wiederholung von Schlüsselkonzepten beinhaltet, um die schrittweise und natürliche Integration von Wissen zu erleichtern. Diese Erfahrung findet in einer zugänglichen virtuellen Umgebung statt, die den Studenten die nötige Flexibilität bietet, um die Fortbildung mit dem Rest ihrer täglichen Aktivitäten zu vereinbaren. Darüber hinaus wird eine exklusive und ergänzende *Masterclass* angeboten, die von einem renommierten internationalen Experten für klinische Psychologie gestaltet wird.

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

- ♦ Die Veranschaulichung praktischer Fälle, die von Experten für mentale Entspannung präsentiert 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



*Verpassen Sie nicht diese einzigartige Gelegenheit, die TECH für Sie bereithält! Sie werden Zugang zu einer exklusiven Masterclass haben, die von einem führenden internationalen Experten für klinische Psychologie gehalten wird"*

“

*Sie werden spezifische Techniken vertiefen, um eine effektive Kommunikation, Empathie und emotionale Verbindung während der mentalen Entspannung aufrechtzuerhalten, so dass Sie in der Lage sind den Patienten zum Wohlbefinden zu führen"*

Das Dozententeam des Programms besteht aus Experten des Sektors, die ihre Berufserfahrung in diese Fortbildung einbringen, sowie aus renommierten Fachleuten von führenden Gesellschaften 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 aus der beruflichen Praxis zu lösen, die während des gesamten Studiengangs gestellt werden. Zu diesem Zweck wird sie von einem innovativen interaktiven Videosystem unterstützt, das von renommierten Experten entwickelt wurde.

*Sie werden den bewussten Umgang mit stillen Räumen als ein mächtiges Werkzeug betrachten, das ein therapeutisches Umfeld schafft, das Entspannung und positive Veränderungen fördert.*

*Sie werden die grundlegenden Prinzipien der hypnotischen Kommunikation analysieren und dabei die Bedeutung der Anpassung von Sprache und Tonfall zur Herbeiführung und Aufrechterhaltung von Zuständen tiefer Entspannung hervorheben.*



# 02 Ziele

Diese akademische Fortbildung vermittelt Psychologen das theoretische Wissen und die praktischen Fähigkeiten, um Entspannungstechniken effektiv anzuwenden. Die Studenten werden die Grundlagen der mentalen Entspannung erlernen, einschließlich der Kontrolle der Prosodie und der Gesetze, die den hypnotischen Dialog regeln, sowie die Entwicklung der Kontrolle der Stille in der hypnotischen Induktion. Darüber hinaus wird eine enge therapeutische Bindung vertieft, auch wenn der Patient hypnotisiert ist. So wird eine klinische Praxis gewährleistet, die sich auf Empathie, emotionale Verbindung und das Wohlbefinden des Patienten konzentriert.







“

*Ziel dieses Universitätsprogramms ist es, Sie darin fortzubilden, die mentale Entspannung als wirksames therapeutisches Mittel einzusetzen, um die mentale und emotionale Gesundheit Ihrer Patienten zu fördern"*



## Allgemeine Ziele

---

- ♦ Erklären der Realität der klinischen Hypnose
- ♦ Beschreiben der Handhabung der klinischen Hypnose in der psychotherapeutischen Arbeit
- ♦ Definieren des Verfahrens für die Ansiedlung in den vom Willen und kognitiven Bewusstsein entfernten Gehirnstrukturen
- ♦ Herstellen einer wesentlichen therapeutischen Verbindung durch die Techniken der klinischen Hypnose
- ♦ Entwickeln von Interventionsprogrammen auf der Grundlage emotionaler, und nicht so sehr auf kognitiver Veränderung
- ♦ Spezifizieren der Beteiligung an der Erforschung von Technologien, die sich auf die Biochemie und Neuroanatomie auswirken, mit psychischen Werkzeugen





## Spezifische Ziele

---

- Kontrollieren der Prosodie und der Gesetze, die den hypnotischen Dialog regeln
- Entwickeln der Kontrolle des Schweigens in der hypnotischen Induktion
- Aufbauen einer therapeutische Bindung mit dem hypnotisierten Patienten

“

*Sie werden die Prosodie beherrschen und die Gesetzmäßigkeiten des hypnotischen Dialogs verstehen, indem Sie die Sprache präzise einsetzen, um bei Ihren Patienten einen Zustand tiefer Entspannung herbeizuführen"*

# 03

## Kursleitung

Die Dozenten sind hochqualifizierte und erfahrene Fachleute auf dem Gebiet der klinischen Psychologie und der Entspannungstherapie. Diese Pädagogen engagieren sich für die ganzheitliche Entwicklung der Studenten und bieten einen hochwertigen Studiengang an, der Theorie und Praxis miteinander verbindet. Darüber hinaus werden diese Mentoren ein kollaboratives und unterstützendes Lernumfeld fördern, in dem die Studenten die Möglichkeit haben, Techniken der mentalen Entspannung unter der fachkundigen Anleitung von Fachleuten, die sich ihrer akademischen und beruflichen Ausbildung und Entwicklung widmen, zu erforschen, zu üben und zu reflektieren.



“

*TECH hat einen Lehrkörper ausgewählt, der nicht nur über ein fundiertes theoretisches Wissen über Techniken der mentalen Entspannung verfügt, sondern auch über eine breite praktische Erfahrung in deren Anwendung in therapeutischen Kontexten"*

## Internationaler Gastdirektor

Dr. Daniel Tomasulo, der mit zahlreichen Auszeichnungen und einer umfangreichen Liste von Veröffentlichungen geehrt wurde, ist einer der prominentesten Fachleute auf dem Gebiet der **Psychologie**. Seine aufklärerische Arbeit hat dazu geführt, dass er laut der Plattform **Sharecare** zu den **Top 10 Influencern** zum Thema **Depression** gehört. Sein Hauptaugenmerk liegt also auf der Erforschung dieser Stimmungsstörung mit **positiver Psychologie** und **Hoffnung**. Neben seiner Tätigkeit als **wissenschaftlicher Autor** und **Redner** ist er auch **akademischer Direktor** des **Instituts für Spiritualität, Geist und Körper** am **Teachers College der Columbia University**.

Er verfügt über einen umfangreichen Hintergrund in spezifischen Bereichen wie **Spiritualität**, **Psychodrama** und **geistige Behinderungen**. Für seine Arbeit in diesen Bereichen wurde er vom **START Service Centre** mit dem **Gardner 2024 Award** ausgezeichnet, der seine herausragenden Beiträge zur Verbesserung des Lebens von Menschen mit **geistigen** und **entwicklungsbedingten Behinderungen** würdigt. Darüber hinaus wurden seine **Vorträge** zweimal von der **Internationalen Vereinigung für Positive Psychologie** ausgezeichnet. So hat er in seinen Vorträgen, unter anderem auf der **TEDx-Bühne** und im **Wholebeing Institute**, stets die Kraft des **Optimismus** und der **Hoffnung** sowie das Vertrauen in die Stärken jedes Einzelnen verbreitet.

Er hat auch zahlreiche Publikationen in **wissenschaftlichen Zeitschriften** veröffentlicht, vor allem seine **Forschungen** über die **Wirkung von Positivität**. Ebenso hat Dr. Daniel Tomasulo die Idee vertreten, dass die **traditionelle Psychologie** sich auf Schwächen konzentriert, während die **positive Psychologie** auf **Stärken** basiert, die es den Menschen ermöglichen, ein sinnvolles und erfülltes Leben zu führen.

Schließlich hat Dr. Daniel Tomasulo in seiner Eigenschaft als **Schriftsteller** **Bücher über Psychologie** veröffentlicht, die zur geistigen Gesundheit der Leser beitragen sollen. Sein Buch **Der Positivitätseffekt** erreichte als Neuerscheinung bei **Amazon** den ersten Platz der Verkaufszahlen. Außerdem wurde **Learned Hopefulness, The Power of Positivity to Overcome Depression** von **Medical News Today** zum besten Buch über Positivität bei Depressionen gewählt.



## Dr. Tomasulo, Daniel

---

- ♦ Leiter des Instituts für Spiritualität, Geist und Körper, Columbia University, New York, USA
- ♦ Direktor der Zertifizierung in Positiver Psychologie des New York Open Center
- ♦ Klinischer Psychologe
- ♦ Kolumnist für Psych Central
- ♦ Redakteur des Sonderteils über Positive Psychologie in Frontiers in Psychology
- ♦ Promotion in Psychologie an der Yeshiva Universität
- ♦ Masterstudiengang in Schreiben an der New School
- ♦ Masterstudiengang in Angewandte Positive Psychologie an der Universität von Pennsylvania
- ♦ Masterstudiengang in Kindesentwicklung an der Universität Fairleigh Dickinson



*Dank TECH werden Sie mit den besten Fachleuten der Welt lernen können"*

## Leitung



### Dr. Aguado Romo, Roberto

- ♦ Präsident des Europäischen Instituts für Zeitlich Begrenzte Psychotherapien
- ♦ Psychologe in privater Praxis
- ♦ Forscher in zeitlich begrenzten Psychotherapien
- ♦ Koordinator des Beratungsteams in vielen Schulen
- ♦ Autor mehrerer Bücher über Psychologie
- ♦ Experte für die Kommunikation von Psychologie in den Massenmedien
- ♦ Dozent für Universitätskurse und Aufbaustudiengänge
- ♦ Masterstudiengang in Klinische Psychologie und Gesundheitspsychologie
- ♦ Facharzt für klinische Psychologie
- ♦ Spezialist für Focusing durch Selektive Dissoziation

## Professoren

### Dr. Espinoza Vázquez, Óscar

- ♦ Kinderarzt im IMSalud
- ♦ Direktor der Abteilung Psychopharmakologie des CEP
- ♦ Facharzt für Psychiatrie und Pädiatrie
- ♦ Leiter des öffentlichen Gesundheitsdienstes im südlichen Bezirk von Madrid
- ♦ Masterstudiengang in Psychologische Intervention bei Lernstörungen und Gesundheitspsychologie
- ♦ Masterstudiengang in Zeitlich Begrenzte Psychotherapie und Gesundheitspsychologie

### Hr. Cuesta González, José María

- ♦ Psychologe in der Seniorenresidenz von Jadraque
- ♦ Dozent für Sozial- und Gesundheitspflege
- ♦ Experte für psychologische Interventionen bei chronischen Krankheiten
- ♦ Masterstudiengang in Zeitlich Begrenzte Psychotherapie und Gesundheitspsychologie
- ♦ Hochschulabschluss in Psychologie an der Universität Complutense von Madrid



**Dr. Benito de Benito, Luis**

- ♦ Facharzt für den Verdauungsapparat in der Klinik Dr. Benito de Benito
- ♦ Facharzt für den Verdauungsapparat am Universitätskrankenhaus von El Escorial
- ♦ Bereichsfacharzt und Endoskopie-Spezialist am Universitätskrankenhaus HM Sanchinarro
- ♦ Bereichsfacharzt für den Verdauungsapparat im Gesundheitszentrum Verge del Toro und im Krankenhaus Mateu Orfila
- ♦ Dozent an der Universität von Navarra
- ♦ Essaypreis in Geisteswissenschaften der Königlichen Akademie der Medizinischen Wissenschaften der Balearen im Jahr 2006 für das Buch „Der Arzt hinter der Wahrheit: oder was ihr am ähnlichsten ist.“
- ♦ Promotion im Studiengang Zellbiologie an der Universität von Navarra
- ♦ Hochschulabschluss in Philosophie an der UNED
- ♦ Masterstudiengang in Zeitlich Begrenzte Psychotherapie und Gesundheitspsychologie
- ♦ Masterstudiengang in Klinisches Management

**Fr. Furelos, Maribel**

- ♦ Psychologin mit Spezialisierung auf klinische Psychologie
- ♦ Psychologin im Kabiezes Gesundheitszentrum
- ♦ Sexologin im Ambulatorium Santurtzi in Osakidetza
- ♦ Masterstudiengang in Zeitlich Begrenzte Psychotherapie und Gesundheitspsychologie

**Fr. Arriero, Esther**

- ♦ Psychologin, Expertin für Interventionen bei chronisch Kranken
- ♦ Masterstudiengang in Zeitlich Begrenzte Psychotherapie und Gesundheitspsychologie
- ♦ Spezialistin für Erwachsenentherapie
- ♦ Spezialistin für die Intervention bei chronisch Kranken

**Dr. Fernández Agis, Inmaculada**

- ♦ Spezialistin für Neuropsychologie und kognitive Therapie
- ♦ Präsidentin der Andalusischen Gesellschaft für Neuropsychologie
- ♦ Leiterin der Abteilung für Sexologische Studien (UESX)
- ♦ Leiterin des Zentrums für neuropsychologische Evaluation und Rehabilitation (CERNEP) der Universität von Almeria
- ♦ Leitende Professorin der Abteilung für Neuropsychologie an der Universität von Almeria
- ♦ Professorin für Psychologie der Sexualität im offiziellen Masterstudiengang Sexologie an der Universität von Almeria
- ♦ Promotion in Psychologie an der Universität von Almería
- ♦ Psychologin mit Spezialisierung auf klinische Psychologie
- ♦ Expertin für kognitive Therapie auf der Grundlage von Mindfulness
- ♦ Expertin für zeitlich begrenzte Psychotherapie
- ♦ Expertin für klinische Neuropsychologie
- ♦ Mitglied von: SANP, SEIS und FANPSE

# 04

## Struktur und Inhalt

Dieses Programm vermittelt den Studenten ein vertieftes und praktisches Verständnis der Techniken der mentalen Entspannung. Auf diese Weise werden sie die theoretischen und wissenschaftlichen Grundlagen dieser Techniken untersuchen und die biopsychosozialen Prinzipien verstehen, auf denen ihre Wirksamkeit beruht. Darüber hinaus werden sie mit praktischen Fähigkeiten für die Anwendung dieser Techniken in therapeutischen Kontexten ausgestattet, wie z. B. die Durchführung von geführten Entspannungssitzungen und die Anpassung der Techniken an die individuellen Bedürfnisse jedes Patienten.





“

*Sie werden Themen wie Atemkontrolle, progressive Muskelentspannung, geführte Visualisierung und Meditation anhand einer umfangreichen Bibliothek mit den innovativsten Multimedia-Ressourcen behandeln"*

## Modul 1. Mentale Entspannung

- 1.1. Historische Schlüssel zum Entspannungstraining
- 1.2. Entdeckungen in der Beziehung: Stress und Muskelverspannung
- 1.3. Einfluss der Vorstellungskraft auf den Organismus
- 1.4. Psychotherapeutische Intervention mit mentaler Entspannung: Systematische Desensibilisierung (J. Wolpe, 1948)
- 1.5. Psychotherapeutische Intervention mit mentaler Entspannung: Verdeckte Konditionierung (Vorsicht)
- 1.6. Psychotherapeutische Intervention mit mentaler Entspannung: Sophrologie (A. Caycedo, 1960)
- 1.7. Progressive Entspannung von Edmund Jacobson (1901)
- 1.8. Autogene Entspannung nach Schultz (1901)
- 1.9. Die kreative Entspannung von Dr. Eugenio Herrero (1950)
- 1.10. Chromatische Entspannung von R. Aguado (1990)
- 1.11. Unterschiede und Gemeinsamkeiten von mentaler Entspannung und klinischer Hypnose
- 1.12. Fokussierung durch Selektive Dissoziation





“

*Sie erhalten eine solide Ausbildung in Techniken der mentalen Entspannung, die Sie darauf vorbereitet, das emotionale Wohlbefinden und die Stressbewältigung von Einzelpersonen und Gemeinschaften zu fördern"*

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.



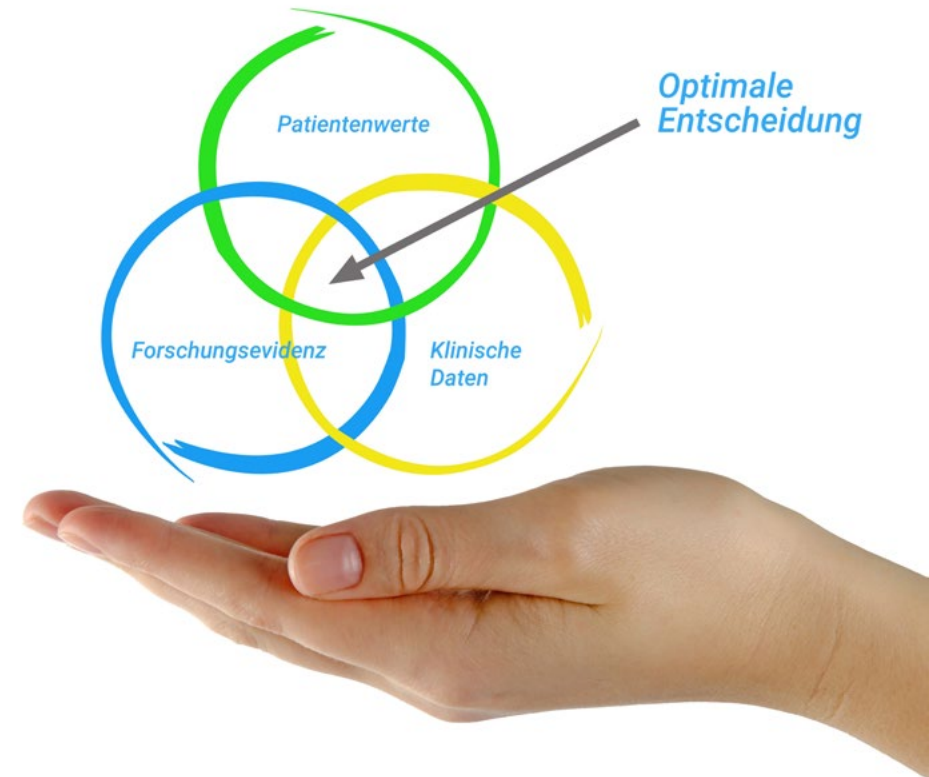
“

*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.

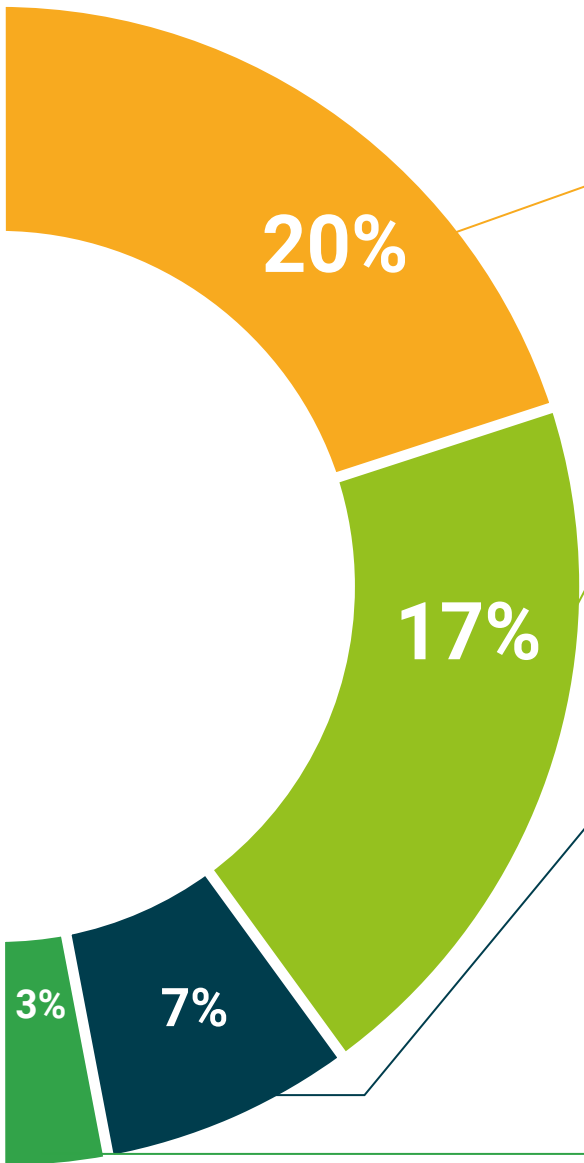
Dieses einzigartige Bildungssystem für die Präsentation multimedialer Inhalte wurde von Microsoft als "Europäische Erfolgsgeschichte" ausgezeichnet.



#### 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 Mentale Entspannung 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 Mentale Entspannung** 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 Technologischen 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 Mentale Entspannung**

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

Mentale Entspannung

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

Universitätskurs

Mentale Entspannung

