

大学课程 心理放松





tech 科学技术大学

大学课程 心理放松

- » 模式:在线
- » 时长: 6周
- » 学位: TECH 科技大学
- » 课程表:自由安排时间
- » 考试模式:在线

网页链接: www.techitute.com/cn/psychology/postgraduate-certificate/mental-relaxation

目录

01

介绍

4

02

目标

8

03

课程管理

12

04

结构和内容

18

05

方法

22

06

学位

30

01 介绍

在临床环境中使用心理放松法可为个人的身心健康带来多重益处。这种治疗技术侧重于诱导深度放松状态，已被证明能有效减轻压力，焦虑和肌肉紧张。通过促进身心放松，它有助于反省和自我探索过程，使患者能够解决并克服消极或侵入性思维模式。此外，心理放松还能提高睡眠质量促进头脑清醒，增强整体幸福感。因此，TECH 基于革命性的Relearning 方法开发了这门详尽的课程 100% 在线且完全灵活。





“

通过这门 100% 在线的大学课程,您将在临床环境中使用心理放松法这是管理压力和改善日常心理健康的有用工具"

事实证明,在临床环境中采用心理放松法是促进患者心理和情绪健康的宝贵工具。它的益处多种多样,包括缓解压力和焦虑,到缓解与情绪失调有关的症状。事实证明,还能有效治疗睡眠问题,帮助患者提高休息质量。

在这个背景下,TECH 设计了这门大学课程,专业人士将深入研究韵律的控制和调节催眠对话的法律,理解语调,节奏和说话速度如何影响患者的心理状态。

心理学家还会对暂停时间进行策略性管理,利用这些时间间隔让患者处理信息并加深其放松状态并加深其放松状态。同时,还将探讨沉默作为一种治疗工具帮助患者与自己建立联系并促进对催眠暗示的更高接受度。

最后,将制定策略以在催眠期间保持有效和同理心的沟通,确保患者始终感到安全和支持。因此,毕业生将能够通过语言,存在和情感敏感性培养信任和同理心,在心里放松课程中创造一个有利于改变和个人转变的环境。

因此,该课程将基于革命性的 Relearning 方法,其中涉及关键概念的重复以促进知识的逐步有机整合。事实上,这种体验将在一个可访问的虚拟环境中进行为学生提供必要的灵活性,以协调学习与其他日常活动。除此之外,我们还必须添加由公认的国际临床心理学专家设计的独家且互补的大师班。

这个**心理放松大学课程**包含市场上最完整和最新的课程。主要特点是:

- ◆ 心理放松专家呈现的实际案例开发
- ◆ 这门课程的内容图文并茂示意性强,实用性强为那些视专业实践至关重要的学科提供了科学和实用的信息
- ◆ 包括自我评估的实践过程以推进学习并特别强调创新的方法论
- ◆ 特别强调创新的方法论
- ◆ 理论知识,专家预论,争议主题讨论论坛和个人反思工作
- ◆ 可以从任何联网的固定或移动设备上观看内容

“

不要错过 TECH 为您预留的这个难得的机会!您将能够参加由国际领先的临床心理学专家教授的独家大师班”

“

您将深入研究在心里放松期间保持有效沟通,同理心和情感联系的具体技巧以便能够引导患者走向幸福”

这门课程的教学人员包括来自这个行业的专业人士,他们将自己的工作经验带到了这一培训中还有来自领先公司和著名大学的公认专家。

通过采用最新的教育技术制作的多媒体内容,专业人士将能够进行情境化学习即通过模拟环境进行沉浸式培训以应对真实情况。

这门课程的设计集中于基于问题的学习,通过这种方式专业人士需要在整个学年中解决所遇到的各种实践问题。为此,你将得到由知名专家制作的新型交互式视频系统的帮助。

您将把有意识地管理沉默空间作为一种强大的工具,创建一个有利于放松和积极改变的治疗环境。

您将分析管理催眠沟通的基本原则,强调调整语言和语气以诱导和维持深度放松状态的重要性。



02

目标

该学位将为心理学家提供在临床环境中有效应用放松技术所需的理论知识和实践技能。因此,毕业生将深入研究精神放松的基本原理,包括韵律的控制和调节催眠对话的规律以及催眠诱导中沉默控制的发展。此外,即使患者处于催眠状态也会深入研究牢固的治疗纽带,从而确保临床实践注重同理心,情感联系和个人的福祉。





“

该大学课程的目标是培训您将心理放松作为有效的治疗工具，促进患者的心理和情绪健康”



总体目标

- ◆ 解释临床催眠的真实状态
- ◆ 描述心理治疗工作中临床催眠的管理
- ◆ 定义远离意志和认知意识的大脑结构的过程
- ◆ 通过临床催眠技术建立重要的治疗纽带
- ◆ 制定基于情绪而非认知变化的干预计划
- ◆ 用精神层面的工具描述影响生物化学和神经解剖学在技术研究中的意义





具体目标

- 控制催眠对话的韵律和规范
- 在诱导催眠中发展对沉默的控制
- 在患者被催眠时建立治疗关系

“

你将控制韵律并理解调节催眠对话的规律, 精确地使用语言来诱导病人深度放松的状态”

03

课程管理

教师都是临床心理学和放松疗法领域高素质且经验丰富的专业人士。这些教育工作者致力于毕业生的全面发展,提供理论与实践相结合的优质教学。此外,这些导师将营造一个协作和支持性的学习环境,学生将有机会在致力于培训以及学术和专业成长的专业人员的专家指导下探索,练习和反思心理放松技巧。





“

TECH 选择的教学人员不仅拥有深厚的精神放松技术理论知识,而且在治疗环境中的应用方面拥有丰富的实践经验”

国际客座董事

Daniel Tomasulo 博士获奖无数，著作等身是心理学领域首屈一指的专业人士。根据 Sharecare 平台的数据，他的外联工作使他跻身抑郁症十大影响力人物之列。因此，他的主要工作是用积极心理学和希望来研究这种情绪障碍。除了作为科学作家和讲师之外，他还担任 哥伦比亚大学师范学院精神、心灵和身体研究所的学术主任。

该专业人员在灵性，心理剧和智障等特定领域拥有广泛的背景。由于他在这些领域所做的工作，他荣获了 START 服务中心颁发的 2024 加德纳奖，以表彰他为改善智力和发育障碍人士的生活所做出的杰出贡献。此外，他的讲座还两次国际积极心理学协会颁发的奖项。通过这种方式，他在 TEDx 舞台和整体健康研究所等机构的演讲中，始终传播着乐观和希望的力量，以及相信每个人力量的力量。

他还在科学杂志上发表了大量论文，其中最著名的是他对积极效应的研究。同样，Daniel Tomasulo 医生也主张，传统心理学关注的是人的弱点，而积极心理学则以人的优势为基础，使人过上有意义，充实的生活。

最后，作为一名作家 Daniel Tomasulo 博士出版了一些心理学书，旨在促进读者的心理健康。事实上，他的著作积极效应在 Amazon 的新书发布中销量达到第一位。另一方面，学习的希望，积极性战胜抑郁的力量，被 Medical News Today 选为积极性治疗抑郁症的最佳书。



Tomasulo, Daniel 博士

- 大学灵性, 身心研究所所长来自美国纽约哥伦比亚。联合国
- 纽约 Open Center 积极心理学认证主任
- 临床心理学家
- Psych Central 专栏作家
- 心理学前沿积极心理学专题评论编辑
- 马尔堡大学心理学博士
- 新学校写作硕士
- 宾夕法尼亚大学应用积极心理学硕士
- 费尔利狄金森大学儿童发展硕士学位

“

通过 TECH 你将能够与世界上最优秀的专业人士一起学习”

管理人员



Aguado Romo, Roberto 博士

- ◆ 欧洲限时心理治疗研究所主席
- ◆ 私人执业的心理学家
- ◆ 限时心理治疗研究员
- ◆ 许多学校的迎新团队协调人员
- ◆ 多这个心理学书籍的作者
- ◆ 媒体心理学传播专家
- ◆ 大学研究生课程和研究教师
- ◆ 拥有临床心理学和健康心理学的硕士学位
- ◆ 临床心理学专家
- ◆ 选择性解离靶向专家

教师

Espinoza Vázquez, Óscar 博士

- ◆ IMSalud 儿科医生
- ◆ CEP 精神药理学组主任
- ◆ 精神病学和儿科医学专家
- ◆ 马德里南区公共卫生处处长
- ◆ 妨碍学习障碍心理干预和健康心理学硕士学位
- ◆ 限时心理治疗和健康心理学硕士学位

Cuesta González, José María 先生

- ◆ Jadraque高级住宅的心理学家
- ◆ 社会与保健老师
- ◆ 慢性病心理干预专家
- ◆ 限时心理治疗和健康心理学硕士学位
- ◆ 马德里康普顿斯大学心理学学士

Benito de Benito, Luis 博士

- ◆ Benito de Benito 博士诊所消化系统专科医生
- ◆ 埃斯科里亚大学医院消化系统专家
- ◆ 大学医院内科医生和内窥镜专家

HM Sanchinarro

- ◆ Verge del Toro健康中心和 Mateu Orfila医院消化系统领域专家医师
- ◆ 纳瓦拉大学讲师
- ◆ 2006 年凭借真相背后的医生:或者最相似的东西一书获得巴利阿里群岛皇家医学科学院人文论文奖
- ◆ 纳瓦拉大学细胞生物学博士
- ◆ 从UNED获得哲学医学学位
- ◆ 限时心理治疗和健康心理学硕士学位
- ◆ 临床管理的硕士学位

Furelos, Maribel 女士

- ◆ 心理学家 临床心理学专家
- ◆ Kabiezes 健康中心的心理学家
- ◆ Osakidetza Santurce Ambulatory的性学家
- ◆ 限时心理治疗和健康心理学硕士学位

Arriero, Esther 女士

- ◆ 慢性病患者干预心理学家专家
- ◆ 限时心理治疗和健康心理学硕士学位
- ◆ 成人治疗专家
- ◆ 慢性病患者干预专家

Fernandez Agis, Inmaculada 博士

- ◆ 神经心理学和认知疗法专家
- ◆ 安达卢西亚神经心理学协会主席
- ◆ 性学研究室 (UESX) 主任
- ◆ 阿尔梅里亚大学神经心理评估与康复中心 (CERNEP) 主任
- ◆ 阿尔梅里亚大学神经心理学系教授
- ◆ 阿尔梅里亚大学正式性学硕士学位性心理学教授
- ◆ 阿尔梅里亚大学心理学博士
- ◆ 心理学家 临床心理学专家
- ◆ 正念认知疗法专家
- ◆ 限时心理治疗专家
- ◆ 临床神经心理学专家
- ◆ 成员: SANP, SEIS和FANPSE

04

结构和内容

该课程将为专业人士提供对心里放松技术的深入而实用的理解。因此，他们将研究这些技术背后的理论和科学基础，了解支撑其有效性的生物心理社会原理。此外，他们还将具备在治疗环境中应用这些技术的实用技能，例如进行指导性放松课程以及根据每位患者的个人需求调整技术。





“

您将通过拥有最具创新性多媒体资源的内容丰富的图书馆, 包括呼吸控制, 渐进式肌肉放松, 引导可视化和冥想等主题”

模块 1. 心里放松

- 1.1. 放松训练的历史关键
- 1.2. 关系发现:压力和肌肉紧张
- 1.3. 想象力对身体的影响
- 1.4. 心理放松的心理治疗干预:系统脱敏 (J. Wolpe, 1948 年)
- 1.5. 心理放松的心理治疗干预:隐蔽条件反射 (Cautela)
- 1.6. 用心理放松的方式进行心理治疗干预:身心学 (A. Caycedo, 1960)
- 1.7. Edmund Jacobson 的渐进式放松法 (1901年)
- 1.8. Schultz 的自体松弛法 (1901)
- 1.9. Eugenio Herrero 博士的创造性放松 (1950)
- 1.10. R. Aguado 的色调放松 (1990)
- 1.11. 心里放松与临床催眠的异同
- 1.12. 挫折承受力量表 (F.D.S.) (选择性分离聚焦)





“

您将接受心理放松技巧方面的
扎实培训,为促进个人和社区
的情绪健康和压力管理做好准备”

05 方法

这个培训计划提供了一种不同的学习方式。我们的方法是通过循环的学习模式发展起来的: **Re-learning**。

这个教学系统被世界上一些最著名的医学院所采用,并被**新英格兰医学杂志**等权威出版物认为是最有效的教学系统之一。



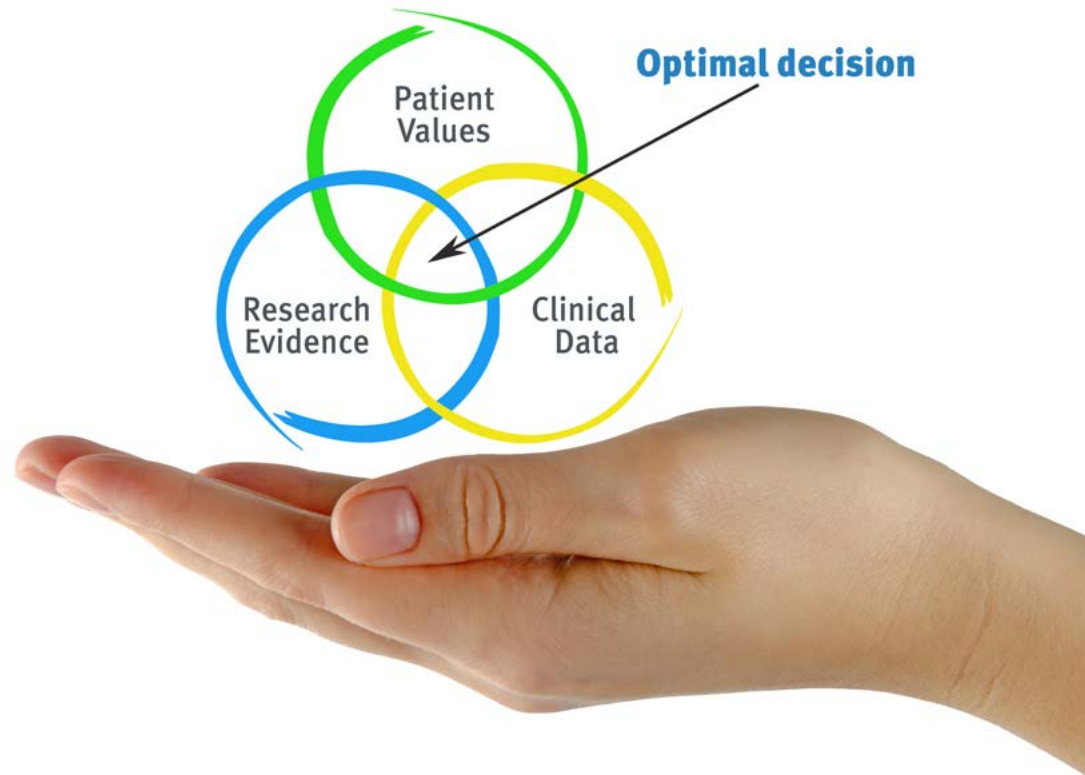
“

发现 Re-learning, 这个系统放弃了传统的线性学习, 带你体验循环教学系统: 这种学习方式已经证明了其巨大的有效性, 尤其是在需要记忆的科目中”

在TECH, 我们使用案例法

在特定情况下, 专业人士应该怎么做? 在整个课程中, 你将面对多个基于真实病人的模拟临床案例, 他们必须调查, 建立假设并最终解决问题。关于该方法的有效性, 有大量的科学证据。专业人员随着时间的推移, 学习得更好, 更快, 更持久。

在TECH, 心理学家可以体验到一种正在动摇世界各地传统大学基础的学习方式。



根据Gérvas博士的说法, 临床病例是对一个病人或一组病人的注释性介绍, 它成为一个“案例”, 一个说明某些特殊临床内容的例子或模型, 因为它的教学效果或它的独特性或稀有性。至关重要的是, 案例要以当前的职业生活为基础, 试图重现专业心理学实践中的实际问题。

“

你知道吗, 这种方法是1912年在哈佛大学为法律学生开发的? 案例法包括提出真实的复杂情况, 让他们做出决定并证明如何解决这些问题。1924年, 它被确立为哈佛大学的一种标准教学方法”

该方法的有效性由四个关键成果来证明:

1. 遵循这种方法的心理学家不仅实现了对概念的吸收, 而且还通过练习评估真实情况和应用知识来发展自己的心理能力。
2. 学习内容牢固地嵌入到实践技能中, 使心理学家能够更好地将知识融入临床实践。
3. 由于使用了从现实中产生的情况, 思想和概念的吸收变得更容易和更有效。
4. 投入努力的效率感成为对学生的一个非常重要的刺激, 这转化为对学习的更大兴趣并增加学习时间。



Re-learning 方法

TECH有效地将案例研究方法与基于循环的100%在线学习系统相结合, 在每节课中结合了8个不同的教学元素。

我们用最好的100%在线教学方法加强案例研究: Re-learning。

心理学家将通过真实的案例并在模拟学习中解决复杂情况来学习。这些模拟情境是使用最先进的软件开发的, 以促进沉浸式学习。



处在世界教育学的前沿,按照西班牙语世界中最好的在线大学(哥伦比亚大学)的质量指标, Re-learning 方法成功地提高了完成学业的专业人员的整体满意度。

这种方法已经培训了超过15万名心理学家,在所有临床专业领域取得了前所未有的成功。所有这些都是在一个高要求的环境中进行的,大学学生的社会经济状况很好,平均年龄为43.5岁。

Re-learning 将使你的学习事半功倍,表现更出色,使你更多地参与到训练中,培养批判精神,捍卫论点和对比意见:直接等同于成功。

在我们的方案中,学习不是一个线性的过程,而是以螺旋式的方式发生(学习,解除学习,忘记和重新学习)。因此,我们将这些元素中的每一个都结合起来。

根据国际最高标准,我们的学习系统的总分是8.01分。



该方案提供了最好的教育材料,为专业人士做了充分准备:



学习材料

所有的教学内容都是由教授该课程的专家专门为该课程创作的,因此,教学的发展是具体的。

然后,这些内容被应用于视听格式,创造了TECH在线工作方法。所有这些,都是用最新的技术,提供最高质量的材料,供学生使用。



最新的技术和程序视频

TECH使学生更接近最新的技术,最新的教育进展和心理学中的最前沿的时事。所有这些,都是以第一人称,以最严谨的态度进行解释和详细说明的,以促进学生的同化和理解。最重要的是,您可以想看几次就看几次。



互动式总结

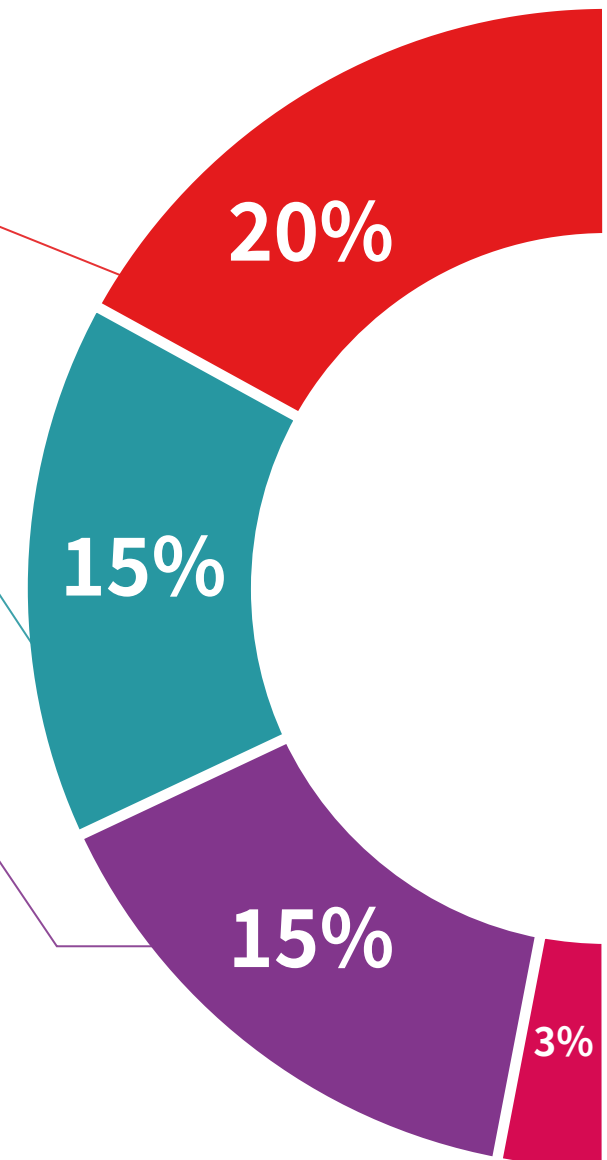
TECH团队以有吸引力和动态的方式将内容呈现在多媒体丸中,其中包括音频,视频,图像,图表和概念图,以强化知识。

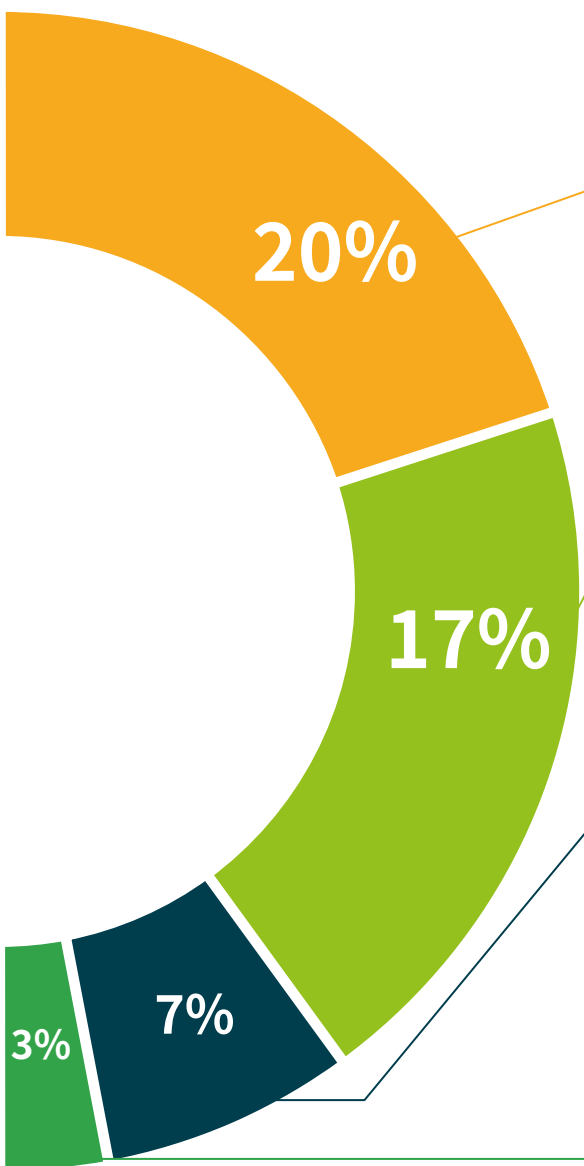
这个用于展示多媒体内容的独特教育系统被微软授予“欧洲成功案例”称号。



延伸阅读

最近的文章,共识文件和国际准则等。在TECH的虚拟图书馆里,学生可以获得他们完成培训所需的一切。





由专家主导和开发的案例分析

有效的学习必然是和背景联系的。因此, TECH将向您展示真实的案例发展, 在这些案例中, 专家将引导您注重发展和处理不同的情况: 这是一种清晰而直接的方式, 以达到最高程度的理解。



测试和循环测试

在整个课程中, 通过评估和自我评估活动和练习, 定期评估和重新评估学习者的知识: 通过这种方式, 学习者可以看到他/她是如何实现其目标的。



大师课程

有科学证据表明第三方专家观察的有用性。
向专家学习可以加强知识和记忆, 并为未来的困难决策建立信心。



快速行动指南

TECH以工作表或快速行动指南的形式提供课程中最相关的内容。一种合成的, 实用的, 有效的帮助学生在学业上取得进步的方法。



06 学位

心理放松大学课程除了保证最严格和最新的培训外，还可以获得由
TECH 科技大学颁发的大学课程学位证书。



“

顺利完成该课程后你将获得大学学位证书无需出门或办理其他手续”

这个**心理放松大学课程**包含了市场上最完整和最新的课程。

评估通过后, 学生将通过邮寄收到**TECH科技大学**颁发的相应的**大学课程学位**。

TECH科技大学颁发的证书将表达在大学课程获得的资格, 并将满足工作交流, 竞争性考试和专业职业评估委员会的普遍要求。

学位:**心理放松大学课程**

模式:**在线**

时长:**6周**



健康 信心 未来 人 导师
教育 信息 教学
保证 资格认证 学习
机构 社区 科技 承诺
个性化的关注 现在 创新
知识 网页 质量
网上教室 发展 语言 机构

tech 科学技术大学

大学课程
心理放松

- » 模式:在线
- » 时长: 6周
- » 学位: TECH 科技大学
- » 课程表:自由安排时间
- » 考试模式:在线

大学课程 心理放松

