inesalud

www.inesalud.com

Curso de Mindful Eating y Mindfulness (Titulación Universitaria + 8 Créditos ECTS)

Avalado por:

UEMC Universidad Europea Miguel de Cervantes

Curso Mindful Eating Onli...

Ver curso en la web

ÍNDICE

1 Sobre INESALUD

2 Somos INESALUD

3 Nuestros valores

4 Metodología EDAN

5 Alianzas

6 Razones por las que elegir INESALUD

7 Nombre formación, datos clave y titulacion

8 Objetivos y salidas laborales

9 Temario

10 Becas y financiación

11 Formas de pago

12 Contacto

SOBRE INESALUD

SUMA CONOCIMIENTO PARA AVANZAR EN SALUD

INESALUD es dedicación, vocación y profesionalidad. Es tender la mano, inyectar ánimo y extraer malestar. O lo que es lo mismo, mejorar la vida de los demás y velar por la calidad de su existencia. Porque no concebimos un sistema que no proteja el bienestar y la salud de sus ciudadanos. Como tampoco entendemos el cuidado del plano físico sin el mental. Por eso, **INESALUD** es conocimiento, atención y compromiso. De ahí que nuestra mejor medicina siempre sea la investigación combinada con la pasión que le ponemos a nuestro trabajo día tras día.

SOMOS INESALUD

INESALUD es un centro de educación online especializado en ciencias de la salud que ofrece formación superior con contenidos de alta calidad e impartidos por docentes reconocidos y en activo.
Gracias a la metodología **EDAN** el alumnado aprende de una forma dinámica y práctica, con contenido exclusivo, actualizado y accesible en cualquier momento o lugar, garantizando la máxima flexibilidad de estudio. Además, la formación es impartida por docentes que trasladan todo su conocimiento y experiencia de forma práctica y aseguran un aprendizaje efectivo y adaptado al entorno laboral.

+ 18 años
formando a especialistas de la salud

+ de 50.000
estudiantes formados

98%
tasa empleabilidad

NUESTROS VALORES

Compromiso

Somos responsables y estamos comprometidos con la sociedad y con su bienestar. Este deber se materializa en ofrecer una formación de calidad con el objetivo de capacitar a los mejores profesionales sanitarios, preparándolos para hacer frente a las exigencias que demanda el sector de la salud.

Calidad

Nuestra condición es ofrecer un servicio sobresaliente y garantizar la satisfacción del alumnado. Velamos por la excelencia en nuestros procesos, temarios, claustro y oferta formativa. Estamos en constante cambio para responder a las necesidades de los estudiantes y a los avances científicos.

Aplicabilidad

Nuestra misión es ofrecer un modelo de aprendizaje práctico, que desarrolle el potencial del alumnado y sea de aplicación directa en su sector. Somos dúctiles, nos ajustamos a la realidad y entendemos que nuestro objetivo es instruir y preparar a profesionales en el mundo de la salud.

Empatía

La sociedad y su bienestar nos importan. Somos humanos y sensitivos. Nos esforzamos por entender las circunstancias de las personas que nos rodean y aplicamos la escucha activa, captando, comprendiendo y aliviando.

METODOLOGÍA EDAN

La Metodología EDAN es un sistema pedagógico basado en el aprendizaje activo. Esto significa que el alumnado adquiere conocimientos de forma práctica y dinámica, interactuando con otros compañeros del ámbito de la salud y desarrollando su capacidad crítica mediante supuestos reales. Esta metodología se define por ser:

Eficaz

INESALUD ofrece una formación útil y efectiva. La metodología EDAN tiene en cuenta las circunstancias del alumnado y el tiempo del que dispone. Por eso, el profesorado muestra un fiel compromiso con el estudiante e imparte la formación de forma clara y directa, combinando sus objetivos con las necesidades del mercado laboral.

Dinámica

Un aprendizaje interactivo, en un campus dinámico y con recursos multimedia, permite al estudiante profundizar en el contenido y desarrollar su pensamiento crítico de una forma entretenida y enriquecedora. A través de la gamificación y de actividades con supuestos, el alumnado afianza conocimientos y refuerza lo aprendido.

Activa

El alumnado es el protagonista y se potencia que aprenda de forma proactiva y desenvuelta. En este sentido, se persigue que los estudiantes sean participativos y compartan su conocimiento y visión. Para cumplir con este objetivo, se favorece el collaborative learning, trabajando en equipo y compartiendo ideas y opiniones a través de foros.

Nutritiva

La formación de INESALUD se enmarca en el contexto actual de la medicina y los contenidos impartidos están actualizados según las novedades e investigaciones del sector. Los docentes, por su parte, priman una enseñanza aplicada al entorno laboral y se sirven de su experiencia para ofrecer un aprendizaje basado en casos reales.

ALIANZAS

INESALUD ofrece informacion en salud de la mano de un referente en el sector:

Gracias a esta asociación, el alumnado se forma con los mejores profesionales del sector, en activo y con gran experiencia como docentes y especialistas de la salud. Además, ambas entidades fomentan la investigación y la actualización de prácticas en el entorno de la salud, organizando congresos de forma continuada.

UNIVERSIDAD NEBRIJA

UEMC
Universidad Europea Miguel de Cervantes

SIU SAN IGNACIO UNIVERSITY MIAMI, FL

eCAMPUS UNIVERSITY

RAZONES POR LAS QUE ELEGIR INESALUD

Contenido de calidad

Diseñado cuidadosamente y actualizado día a día para adaptarse por completo a la realidad laboral del momento.

Oposiciones

Obtén puntos para la bolsa de trabajo gracias a los cursos de formación sanitaria baremables.

Claustro de renombre

Profesores que trabajan en el sector sanitario y están especializados en diferentes áreas de la medicina.

Metodología online

Apostamos por ofrecer estudios online con las herramientas más innovadoras.

Flexibilidad de estudio

Garantizando la calidad y excelencia estés donde estés y sea cual sea el momento en el que decidas estudiar.

Becas y financiación

Beneficiate de nuestro sistema de becas adaptadas a tu perfil y disfruta de nuestras facilidades de financiación.

Curso de Mindful Eating y Mindfulness (Titulación Universitaria + 8 Créditos ECTS)

Para qué te prepara

Este CURSO de Mindful Eating y Mindfulness ONLINE te hará comprender cómo influye la atención plena en los hábitos alimentarios. Te prepara para aplicar técnicas de Mindfulness y tomar conciencia del momento presente y del propio cuerpo. Estas técnicas se relacionan con el control de las emociones y la inteligencia emocional, extrapolándose a un campo tan importante y creciente como es la alimentación.

Titulación

Este CURSO de Mindful Eating y Mindfulness ONLINE te hará comprender cómo influye la atención plena en los hábitos alimentarios. Te prepara para aplicar técnicas de Mindfulness y tomar conciencia del momento presente y del propio cuerpo. Estas técnicas se relacionan con el control de las emociones y la inteligencia emocional, extrapolándose a un campo tan importante y creciente como es la alimentación.

inesalud

INESALUD

como centro acreditado para la impartición de acciones formativas
expide la siguiente titulación a

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con número de documento XXXXXXXXX y acredita ha superado los estudios correspondientes de

Nombre del curso

con una duración de XXX horas, con una calificación de XXXX y registrado con número de expediente XXXXX

expido en Granada, a (día) de (mes) del (año)

La Dirección Académica
Rafael García-Parrado Corrales

Firma del Alumno/a
NOMBRE DEL ALUMNO

Objetivos

- Conocer qué es el Mindfulness y sus técnicas prácticas. - Aprender sobre las emociones y la influencia en la salud - Conocer los distintos tipos de hambre y la importancia de escuchar nuestras sensaciones - Conocer las técnicas de Mindful Eating y sus aplicaciones para evitar utilizar la comida como escape o compensación - Resaltar la importancia de una buena relación con la comida

A quién va dirigido

El CURSO ONLINE EN MINDFUL EATING Y MINDFULNESS va dirigido a profesionales o estudiantes del ámbito de la psicología, nutrición… y a cualquier persona que quiera especializarse en este ámbito o incluso aplicar en su vida personal dichos conocimientos.

Salidas laborales

Complementa tu formación previa, y especializa en el área del mindfulness, la cual es de gran aplicación y utilidad en consultas como psicología, nutrición, coaching… y en centros del ámbito sanitario y de servicios sociales (residencias, centros de terapias naturales, centros escolares, centros de terapia ocupacional, etc).

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL MINDFULNESS

1. El origen de Mindfulness
2. Importancia de la atención plena. ''Aquí y ahora''
3. Técnicas de respiración mindfulness
4. Postura corporal: actitud durante la práctica de mindfulness
5. Efectos de la práctica de técnicas de mindfulness
6. Beneficios y contraidicaciones del mindfulness
7. Aplicaciones del Mindfulness

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EMOCIONES Y CONSCIENCIA CORPORAL

1. Emoción y mindfulness
2. Gestión de las emociones
3. Influencia de las emociones en el estado de salud
4. Conciencia del propio cuerpo
5. La compasión

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Inteligencia emocional y mindfulness
2. Falsos mitos
3. Teorías y modelos
4. Habilidades que componen la IE
5. Aptitudes de la IE
6. Abordaje de la IE
7. Técnicas para potenciar la IE

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SENSACIONES RELACIONADAS CON LA ALIMENTACIÓN

1. El hambre
2. La saciedad
3. Plenitud y satisfacción
4. Hambre física y hambre emocional. Hambre del corazón
5. Comida y estado de ánimo
6. Patrones que condicionan los hábitos alimentarios

UNIDAD DIDÁCTICA 5. MINDFUL EATING

1. ¿Cómo se relaciona el mindfulness con el acto de comer?
2. Mindful eating. Atención plena en el acto de comer
3. Técnicas de Mindful Eating.
4. Mindful Eating en consulta
5. Ejemplo protocolo de alimentación consciente para llevar a la práctica

UNIDAD DIDÁCTICA 6. APLICACIÓN DE MINDFUL EATING

1. Aplicación en trastornos de la conducta alimentaria
2. Los atracones
3. Aplicación en Obesidad

4. Aplicación en otros trastornos. Ansiedad y Depresión
5. Mejorar tu relación con la comida

BECAS Y FINANCIACIÓN

Consulta nuestro programa completo de becas en la web

25% Beca ALUMNI

20% Beca DESEMPLEO

15% Beca EMPRENDE

15% Beca RECOMIENDA

15% Beca GRUPO

20% Beca FAMILIA NUMEROSA

20% Beca DISCAPACIDAD

20% Beca para profesionales, sanitarios, colegiados/as

FORMAS DE PAGO

Tarjeta de crédito

PayPal

bizum
Bizum

amazon pay
Amazon Pay

PayU
PayU

Matricúlate en cómodos plazos sin intereses. Fracciona tu pago con la garantía de:

innovapay

Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin intereses.

¿Te ha parecido interesante esta formación?

Si aún tienes dudas, nuestro equipo de asesoramiento académico estará encantado de resolverlas.

Pregúntanos sobre nuestro método de formación, nuestros profesores, las becas o incluso simplemente conócenos.

Solicita información sin compromiso

Llamadme gratis ¡Matricularme ya!

¿Encuéntranos aquí!

Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO
EDUCA EDTECH, C.P. 18.200, Maracena (Granada)

Telf.: 958 050 746

Horario atención al cliente

Lunes a viernes: 9:00 a 20:00h

Sábados: 10:00 a 14:00h

"¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!"