



EUROINNOVA
BUSINESS
SCHOOL

NFC | **NEBRIJA**
FORMACIÓN
CONTINUA



**FORMACIÓN
ONLINE**

Titulación certificada por EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL



Mindfulness en el Aula (Titulación Universitaria con 4 Créditos ECTS)

www.euroinnova.edu.es



LLAMA GRATIS: (+34) 900 831 200



EUROINNOVA FORMACIÓN

Especialistas en **Formación Online**

SOBRE **EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL**

Bienvenidos/as a **EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL**, una escuela de negocios apoyada por otras entidades de enorme prestigio a nivel internacional, que han visto el valor humano y personal con el que cuenta nuestra empresa; un valor que ha hecho que grandes instituciones de reconocimiento mundial se sumen a este proyecto.



EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL es la mejor opción para formarse ya que contamos con años de experiencia y miles de alumnos/as, además del reconocimiento y apoyo de grandes instituciones a nivel internacional.

Como entidad acreditada para la organización e impartición de **formación de postgrado**, complementaria y para el empleo, Euroinnova es centro autorizado para ofrecer **formación continua bonificada** para personal trabajador, **cursos homologados y baremables** para Oposiciones dentro de la Administración Pública, y cursos y acciones formativas de **máster online** con título propio.



**CERTIFICACIÓN
EN CALIDAD**

Euroinnova Business School es miembro de pleno derecho en la **Comisión Internacional de Educación a Distancia**, (con estatuto consultivo de categoría especial del Consejo Económico y Social de NACIONES UNIDAS), y cuenta con el **Certificado de Calidad de la Asociación Española de Normalización y Certificación (AENOR)** de acuerdo a la normativa ISO 9001, mediante la cual se Certifican en Calidad todas las acciones formativas impartidas desde el centro.

DESCUBRE EUROINNOVA FORMACIÓN

Líderes en **Formación Online**



APOSTILLA DE LA HAYA

Además de disponer de formación avalada por universidades de reconocido prestigio y múltiples instituciones, Euroinnova posibilita certificar su formación con la **Apostilla de La Haya**, dotando a sus acciones formativas de Titulaciones Oficiales con validez internacional en más de 160 países de todo el mundo.



PROFESIONALES A TU DISPOSICION

La **metodología virtual** de la formación impartida en Euroinnova está completamente a la vanguardia educativa, facilitando el aprendizaje a su alumnado, que en todo momento puede contar con el apoyo tutorial de grandes profesionales, para alcanzar cómodamente sus objetivos.



DESCUBRE NUESTRAS METODOLOGÍAS

Desde Euroinnova se promueve una **enseñanza multidisciplinar e integrada**, desarrollando metodologías innovadoras de aprendizaje que permiten interiorizar los conocimientos impartidos con una aplicación eminentemente práctica, atendiendo a las demandas actuales del mercado laboral.



NUESTRA EXPERIENCIA NOS AVALA

Más de 15 años de experiencia avalan la trayectoria del equipo docente de Euroinnova Business School, que desde su nacimiento apuesta por superar los retos que deben afrontar los/las profesionales del futuro, lo que actualmente lo consolida como el **centro líder en formación online**.

Mindfulness en el Aula (Titulación Universitaria con 4 Créditos ECTS)

 **DURACIÓN:**
110 horas

 **MODALIDAD:**
Online

 **PRECIO:**
199 € *

 **CRÉDITOS:**
4,00 ECTS

* Materiales didácticos, titulación y gastos de envío incluidos.

CENTRO DE FORMACIÓN:

Euroinnova Business
School



EUROINNOVA
BUSINESS
SCHOOL

TITULACIÓN

Titulación Universitaria en Mindfulness en el Aula con 4 Créditos Universitarios ECTS. Formación Continua baremable en bolsas de trabajo y concursos oposición de la Administración Pública.

  **EUROINNOVA**
BUSINESS
SCHOOL
Titulación Expedida por
EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL
Centro de Estudios de Postgrado

NFC | NEBRIJA
FORMACIÓN CONTINUA
 **Titulación Universitaria**



Mindfulness en el Aula (Titulación Universitaria con 4 Créditos ECTS) [Ver Curso](#)

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de Euroinnova Formación vía correo postal, la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/master, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Euroinnova Formación, Instituto Europeo de Estudios Empresariales y Comisión Internacional para la Formación a Distancia de la UNESCO).



DESCRIPCIÓN

El mindfulness es una técnica que se utiliza para favorecer la relajación y respiración, reducir o eliminar sensaciones de estrés. En el caso del sistema educativo, el mindfulness en el aula se trabaja unido a la educación emocional. Con este Curso Mindfulness Online obtendrás una Titulación acreditada por la Universidad Antonio de Nebrija con 4 Créditos Universitarios ECTS y 110 horas de formación.

OBJETIVOS

Aprender a aplicar el método mindfulness en el aula.
Conocer técnicas y ejercicios para trabajar la educación emocional y la inteligencia emocional.
Comprender los efectos negativos del estrés y ansiedad que pueden sufrir los alumnos.
Poner en prácticas numerosas estrategias de relajación en el aula.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

El Curso Mindfulness Online está dirigido a todos aquellos profesionales como docentes, pedagogos, psicólogos, trabajadores sociales o psicopedagogos cuyo objetivo es ayudar a los alumnos a reducir el nivel de estrés y ansiedad. Además, en caso de estar interesado en presentarte a oposiciones de educación, este curso es válido para la misma, con hasta 0,5 puntos.

PARA QUÉ TE PREPARA

El Curso Mindfulness Online te prepara para aplicar técnicas de mindfulness en el aula. De esta forma, sabrás orientar a los alumnos para trabajar la relajación y respiración con el objetivo de prevenir o ayudar a aquellos que sufren emociones como estrés o ansiedad. A lo largo del curso conocerás numerosas técnicas y ejercicios para trabajar el método a través de la educación emocional y la inteligencia emocional.

SALIDAS LABORALES

Gracias a nuestro Curso Mindfulness Online podrás ejercer en multitud de ámbitos laborales que requieran técnicas de relajación y trabajar educación e inteligencia emocional: centros educativos, centros de salud, centros de formación, academias de formación, cursos de coaching, gabinetes psicopedagógicos, escuelas de negocio, liderazgo, entre otras.

MATERIALES DIDÁCTICOS



- Maletín porta documentos
- Manual teórico 'Mindfulness en el Aula'
- Subcarpeta portafolios
- Dossier completo Oferta Formativa
- Carta de presentación
- Guía del alumno
- Bolígrafo

FORMAS DE PAGO

Mindfulness en el Aula (Titulación Universitaria con 4 Créditos ECTS) [Ver Curso](#)

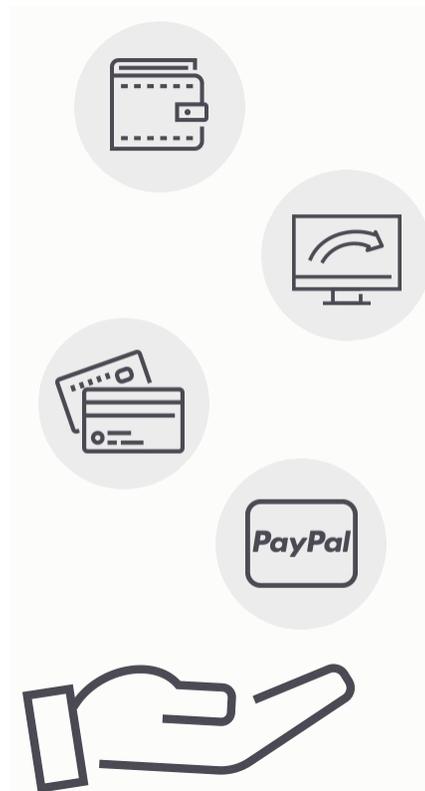
Contrareembolso / Transferencia / Tarjeta de Crédito / Paypal
Tarjeta de Crédito / PayPal Eligiendo esta opción de pago, podrá abonar el importe correspondiente, cómodamente en este mismo instante, a través de nuestra pasarela de pago segura concertada con Paypal Transferencia Bancaria

Eligiendo esta opción de pago, deberá abonar el importe correspondiente mediante una transferencia bancaria. No será aceptado el ingreso de cheques o similares en ninguna de nuestras cuentas bancarias.

Contrareembolso Podrá pagar sus compras directamente al transportista cuando reciba el pedido en su casa . Eligiendo esta opción de pago, recibirá mediante mensajería postal, en la dirección facilitada

Otras: PayU, Sofort, Western Union / SafetyPay

Fracciona tu pago en cómodos Plazos sin Intereses + Envío Gratis



Llama gratis al 900 831 200 e infórmate de nuestras facilidades de pago.

FINANCIACIÓN Y BECAS

Facilidades económicas y financiación **100% sin intereses**

En EUROINNOVA, ofrecemos a nuestros alumnos **facilidades económicas y financieras** para la realización de pago de matrículas, todo ello **100% sin intereses**.

30% Beca Desempleo: Para los que atravesen un periodo de inactividad laboral y decidan que es el momento para invertir en la mejora de tus posibilidades futuras.

10% Beca Alumnos :Como premio a la fidelidad y confianza ofrecemos una beca a todos aquellos que hayan cursado alguna de nuestras acciones formativas en el pasado.

Mindfulness en el Aula (Titulación Universitaria con 4 Créditos ECTS) [Ver Curso](#)

BECA
Desempleo

30%

30% PARA DESEMPLEADOS

Facilitamos el acceso al mercado laboral a personas en situación de desempleo.

10% PARA ANTIGUOS ALUMNOS

Queremos agradecer tu fidelidad y la confianza depositada en Euroinnova Formación.

10%

BECA
Antiguos
Alumnos

METODOLOGÍA Y TUTORIZACIÓN

El modelo educativo por el que apuesta Euroinnova es el **aprendizaje colaborativo** con un método de enseñanza totalmente interactivo, lo que facilita el estudio y una mejor asimilación conceptual, sumando esfuerzos, talentos y competencias.

El alumnado cuenta con un **equipo docente** especializado en todas las áreas.

Proporcionamos varios medios que acercan la comunicación alumno tutor, adaptándonos a las circunstancias de cada usuario.

Ponemos a disposición una **plataforma web** en la que se encuentra todo el contenido de la acción formativa. A través de ella, podrá estudiar y comprender el temario mediante actividades prácticas, autoevaluaciones y una evaluación final, teniendo acceso al contenido las 24 horas del día.

Nuestro nivel de exigencia lo respalda un **acompañamiento personalizado**.



CARÁCTER OFICIAL DE LA FORMACIÓN

La presente formación no está incluida dentro del ámbito de la formación oficial reglada (Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria, Formación Profesional Oficial FP, Bachillerato, Grado Universitario, Master Oficial Universitario y Doctorado). Se trata por tanto de una formación complementaria y/o de especialización, dirigida a la adquisición de determinadas competencias, habilidades o aptitudes de

Mindfulness en el Aula (Titulación Universitaria con 4 Créditos ECTS) [Ver Curso](#)

índole profesional, pudiendo ser baremable como mérito en bolsas de trabajo y/o concursos oposición, siempre dentro del apartado de Formación Complementaria y/o Formación Continua siendo siempre imprescindible la revisión de los requisitos específicos de baremación de las bolsa de trabajo público en concreto a la que deseemos presentarnos.

REDES SOCIALES

Síguenos en nuestras redes sociales y pasa a formar parte de nuestra gran comunidad educativa, donde podrás participar en foros de opinión, acceder a contenido de interés, compartir material didáctico e interactuar con otros alumnos, ex alumnos y profesores.

Además serás el primero en enterarte de todas las promociones y becas mediante nuestras publicaciones, así como también podrás contactar directamente para obtener información o resolver tus dudas.



LÍDERES EN FORMACION ONLINE

Somos Diferentes



Ampio Catálogo Formativ

Nuestro catálogo está formado por más de 18.000 cursos de múltiples áreas de conocimiento, adaptándonos a las necesidades formativas de nuestro alumnado.



Confianza

Contamos con el Sello de Confianza Online que podrás encontrar en tus webs de confianza. Además colaboramos con las más prestigiosas Universidades, Administraciones Públicas y Empresas de Software a nivel Nacional e Internacional.



Campus Online

Nuestro alumnado puede acceder al campus virtual desde cualquier dispositivo, contando con acceso ilimitado a los contenidos de su programa formativo.



Profesores/as Especialist

Contamos con un equipo formado por más de 50 docentes con especialización y más de 1.000 colaboradores externos a la entera disposición de nuestro alumnado.



Bolsa de Empleo

Disponemos de una bolsa de empleo propia con diferentes ofertas de trabajo correspondientes a los distintos cursos y masters. Somos agencia de colaboración N° 9900000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.



Garantía de Satisfacción

Más de 15 años de experiencia con un récord del 96% de satisfacción en atención al alumnado y miles de opiniones de personas satisfechas nos avalan.



Precios Competitivos

Garantizamos la mejor relación calidad/precio en todo nuestro catálogo formativo.



Calidad AENOR

Todos los procesos de enseñanza aprendizaje siguen los más rigurosos controles de calidad extremos, estando certificados por AENOR conforme a la ISO 9001, llevando a cabo auditorías externas que garantizan la máxima calidad.



Mindfulness en el Aula (Titulación Universitaria con 4 Créditos ECTS) [Ver Curso](#)



Club de **Alumnos/as**

Servicio Gratuito que permitirá al alumnado formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: beca, descuentos y promociones en formación. En esta, el alumnado podrá relacionarse con personas que estudian la misma área de conocimiento, compartir opiniones, documentos, prácticas y un sinfín de intereses comunitarios.



Bolsa de **Prácticas**

Facilitamos la realización de prácticas de empresa gestionando las ofertas profesionales dirigidas a nuestro alumnado, para realizar prácticas relacionadas con la formación que ha estado recibiendo en nuestra escuela.



Revista **Digital**

El alumnado podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, y otros recursos actualizados de interés.



Innovación y Calidad

Ofrecemos el contenido más actual y novedoso, respondiendo a la realidad empresarial y al entorno cambiante con una alta rigurosidad académica combinada con formación práctica.

ACREDITACIONES Y RECONOCIMIENTOS



TEMARIO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

- 1.Introducción a la infancia y la adolescencia
 - 1.- Características de la adolescencia
- 2.Características de las emociones
 - 1.- Funciones que cumplen las emociones
 - 2.- Importancia de la educación emocional
 - 3.- Competencias emocionales
- 3.Factores que influyen en la educación emocional
- 4.Influencia de los estilos educativos parentales en el desarrollo emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA IMPORTANCIA DEL CONTROL EMOCIONAL EN EDADES TEMPRANAS

- 1.El control emocional
- 2.Tolerancia a la frustración
- 3.La autorregulación emocional
- 4.Factores que influyen en el control emocional
- 5.Técnicas de control emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y APTITUDES ESENCIALES PARA SU DESARROLLO

- 1.¿Qué es la inteligencia emocional?
- 2.Aptitudes implicadas en la inteligencia emocional
 - 1.- Conciencia emocional
 - 2.- Control de las emociones
 - 3.- La motivación
 - 4.- Empatía
 - 5.- Relaciones sociales
- 3.El desarrollo de la inteligencia emocional
 - 1.- Autorregulación e interés por el entorno
 - 2.- Entre 3 y 7 meses
 - 3.- Desarrollo de la comunicación intencional
 - 4.- Aparición de un sentido organizado del yo
 - 5.- Creación de ideas emocionales
 - 6.- Razonamiento emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 4. MINDFULNESS

- 1.Concepto de Mindfulness
 - 1.- Origen del Mindfulness
- 2.Las funciones del Mindfulness
- 3.La atención plena y el Mindfulness
- 4.La influencia del Mindfulness en el cerebro y sus conexiones
- 5.La influencia del Mindfulness en el control emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN EN MINDFULNESS

1. La respiración
 - 1.- Ventilación pulmonar
 - 2.- Tipos de respiración
2. Técnica del control de la respiración en mindfulness
3. La importancia del control de la respiración en mindfulness

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LA RELAJACIÓN EN MINDFULNESS

1. La relajación
2. Técnicas de relajación a lo largo del ciclo vital
 - 1.- Técnicas de relajación para la primera infancia (de 2,5 a 6 años)
 - 2.- Técnicas de relajación para la infancia (de 7 a 9 años)
 - 3.- Técnicas de relajación para la preadolescencia (de 10 a 12 años) y adolescencia (de 13 a 17 años)
 - 4.- Relajación progresiva de Jacobson
 - 5.- Relajación pasiva
 - 6.- Relajación autógena
3. La relajación en mindfulness
4. Otras técnicas relacionadas con el mindfulness
 - 1.- Chikung
 - 2.- Yoga

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROGRAMAS MINDFULNESS

1. Programa de reducción de estrés
2. Terapia breve relacional
3. Terapia de aceptación y compromiso
4. Terapia dialéctica conductual
5. Terapia cognitiva basada en Mindfulness (MBCT)

UNIDAD DIDÁCTICA 8. MINDFULNESS EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

1. Relación del Mindfulness con la educación emocional
2. La inteligencia emocional en el ámbito educativo
 - 1.- Importancia de la enseñanza de la inteligencia emocional
3. Papel de la relajación en el ámbito educativo
4. Inicio del mindfulness en el aula
 - 1.- Características de los períodos críticos

UNIDAD DIDÁCTICA 9. EL ESTRÉS Y ANSIEDAD: TENSIONES EN EL AULA

1. Concepto de ansiedad
 - 1.- La ansiedad en los niños
2. Conceptualización del estrés
 - 1.- El estrés infantil
3. Tensiones en el aula
4. La relajación en niños tras el conflicto
 - 1.- Método de relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 10. BENEFICIOS DE LA TÉCNICA MINDFULNESS EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

- 1.Práctica de Mindfulness
 - 1.- Práctica formal e informal
- 2.Beneficios del Mindfulness
- 3.Beneficios del Mindfulness en el contexto educativo

UNIDAD DIDÁCTICA 11. CÓMO DESARROLLAR MINDFULNESS EN EL AULA

- 1.Programa de Mindfulness en el aula
- 2.Postura para el desarrollo del mindfulness en el aula
 - 1.- Posiciones de relajación
- 3.Ejercicios de familiarización
- 4.Ejercicios de toma de conciencia
- 5.Juegos de respiración

UNIDAD DIDÁCTICA 12. RECURSOS Y ESTRATEGIAS PARA PRACTICAS MINDFULNESS EN EL AULA

- 1.Recursos generales para la práctica de mindfulness en las aulas
- 2.Rincones educativos
- 3.Musicoterapia
 - 1.- Estrategias en musicoterapia
- 4.Danzaterapia
 - 1.- Estrategias en danzaterapia
- 5.El juego simbólico