



**EUROINNOVA FORMACION**  
INTERNATIONAL BUSINESS SCHOOL

## *Especialista en Técnicas de Relajación y Respiración*

Información gratis Especialista en Técnicas de Relajación y Respiración

**Titulación certificada por EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL**

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Especialista en Técnicas de Relajación y Respiración

# *Especialista en Técnicas de Relajación y Respiración*

**Duración:** 200 horas

**Precio:** 150 € \*

**Modalidad:** Online

\* Materiales didácticos, titulación y gastos de envío incluidos.



Información gratis Especialista en Técnicas de Relajación y Respiración



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Especialista en Técnicas de Relajación y Respiración

## Descripción

Si le interesan los aspectos relacionados con las técnicas de relajación y respiración para la reducción de estrés u otros trastornos este momento, con el Curso de Experto en Técnicas de Relajación y Respiración podrá adquirir los conocimientos necesarios para realizar su función de la mejor manera posible. Hoy en día el conocimiento de técnicas que ayuden a mejorar la calidad de vida y algunos trastornos que nos hacen más difícil la vida cotidiana ha cobrado mucha importancia. Por ello realizando este Curso de Experto en Técnicas de Relajación y Respiración conocerá los factores esenciales de este fenómeno para desenvolverse profesionalmente en este entorno.

## Euroinnova Business School

Euroinnova Business School, es una escuela de negocios avalada por 5 universidades y múltiples instituciones a nivel internacional. En el siguiente enlace puede ver los [cursos Homologados](#)

Además Euroinnova cuenta con más de 10.000

[cursos online](#)

Puede matricularse hoy con un 10% de descuento, si se matricula online en el siguiente enlace:



Al formar parte de Euroinnova podrás disponer de los siguientes servicios totalmente gratis, además de pasar a formar parte de una escuela de negocios con un porcentaje de satisfacción de más del 95%, auditada por agencias externas, además de contar con el apoyo de las principales entidades formativas a nivel internacional.



Información gratis Especialista en Técnicas de Relajación y Respiración



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200

## *A quién va dirigido*

El Curso de Experto en Técnicas de Relajación y Respiración esta dirigido a todos aquellos profesionales relacionados con este entorno que quieran seguir formándose en la materia, así como cualquier persona interesada en este ámbito que desee adquirir conocimientos sobre las técnicas de relajación y respiración.

## *Objetivos*

- Adquirir las técnicas de relajación y respiración como procedimiento para el control de la activación.
- Conocer la relajación progresiva.
- Aplicar el entrenamiento de autógeno.
- Adquirir las técnicas de control de la respiración.

## *Para que te prepara*

Este Curso de Experto en Técnicas de Relajación y Respiración le prepara para conocer a fondo el entorno de las diferentes formas de relajación y respiración, prestando atención a los métodos de aplicación existentes para cada caso y adquiriendo las pautas para realizar esta función con éxito.

## *Salidas laborales*

Psicología / Experto en técnicas de relajación y respiración / Actividad física / Sanidad.

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Especialista en Técnicas de Relajación y Respiración

## Titulación

Doble Titulación Expedida por EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL y Avalada por la Escuela Superior de Cualificaciones Profesionales



**EUROINNOVA**  
BUSINESS  
SCHOOL

TITULACIÓN EXPEDIDA POR  
EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL  
CENTRO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO

**CUALIFICA2**



Titulación Avalada Para El  
Desarrollo De Las Competencias  
Profesionales R.D. 1224/2009

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de Euroinnova Formación vía correo postal, la titulación que acredita el haber 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 institución que avalan la formación recibida (Euroinnova Formación, Instituto Europeo de Estudios Empresariales y Comisión Internacional para la Formación a Distancia de la UNESCO).

Información gratis Especialista en Técnicas de Relajación y Respiración



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

## Especialista en Técnicas de Relajación y Respiración



### EUROINNOVA FORMACION

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación

EXPIDE EL PRESENTE TÍTULO PROPIO

**NOMBRE DEL ALUMNO/A**

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

### Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación EUROINNOVA en la convocatoria de 2014  
Y para que surtan los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en  
Granada, a 23 de Abril de 2014

La dirección General

Ei/La interesado/a

Sello



INTERNATIONAL COMMISSION ON DISTANCE EDUCATION  
Con Estatuto Consultivo Consejo Superior de Ciencias Económicas y Sociales de la UNESCO (plan. Resolución 65/48)

## Forma de financiación

- Contrarrembolso.
- Transferencia.
- Tarjeta de crédito.
- PayPal

Otros: PayU, Sofort, Western Union, SafetyPay

*Llama gratis al 900831200 e informate de los pagos a plazos sin intereses que hay disponibles*

## Metodología

Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios. Además recibirá los materiales didácticos que incluye el curso para poder consultarlos en cualquier momento y conservarlos una vez finalizado el mismo. La metodología a seguir es ir avanzando a lo largo del itinerario de aprendizaje online, que cuenta con una serie de temas y ejercicios. Para su evaluación, el alumno/a deberá completar todos los ejercicios propuestos en el curso. La titulación será remitida al alumno/a por correo una vez se haya comprobado que ha completado el itinerario de aprendizaje satisfactoriamente.

Información gratis Especialista en Técnicas de Relajación y Respiración



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

**Llama gratis : 900 831 200**

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Especialista en Técnicas de Relajación y Respiración

## *Materiales didácticos*



- Maletín porta documentos
- Manual teórico 'Técnicas de Relajación y Respiración'
- Subcarpeta portafolios
- Dossier completo Oferta Formativa
- Carta de presentación
- Guía del alumno
- Bolígrafo

Información gratis Especialista en Técnicas de Relajación y Respiración



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200



+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Especialista en Técnicas de Relajación y Respiración

## Profesorado y servicio de tutorías

Nuestro centro tiene su sede en el "Centro de Empresas Granada", un moderno complejo empresarial situado en uno de los centros de negocios con mayor proyección de Andalucía Oriental. Contamos con una extensa plan profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional.

Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- Por e-mail: El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.
- Por teléfono: Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.



Información gratis Especialista en Técnicas de Relajación y Respiración



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200



+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Especialista en Técnicas de Relajación y Respiración

### *Plazo de finalización*

El alumno cuenta con un período máximo de 6 meses para la finalización del curso, a contar desde la fecha de recepción de las mate del mismo.

Si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada de 3 meses.

### *Bolsa de empleo*

El alumno tendrá la posibilidad de incluir su currículum en nuestra bolsa de empleo y prácticas, participando así en los distintos procesos de selección y empleo gestionados por más de 2000 empresas y organismos públicos colaboradores, en todo el territorio nacional.

Agencia de colocación autorizada N° 9900000169

### *Club de alumnos*

Servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

### *Revista digital*

El alumno 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, etc.

Información gratis Especialista en Técnicas de Relajación y Respiración



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

**Llama gratis : 900 831 200**

## *Programa formativo*

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA RELAJACIÓN**

1. Concepto de relajación
  - 1.- Técnica de relajación
2. Efectos derivados de la relajación
  - 1.- Calma
  - 2.- Equilibrio psicofísico
  - 3.- Liberación y creación de energía
  - 4.- Eliminación de la fatiga
3. Experiencia vivencial de la relajación
4. Beneficios y contraindicaciones de la relajación
  - 1.- Beneficios
  - 2.- Contraindicaciones

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. CONTROL DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD**

1. El estrés
  - 1.- Síntomas físicos y psicológicos
  - 2.- Tipos de estresores
  - 3.- Clasificación del estrés
2. La ansiedad
  - 1.- Síntomas
3. Técnicas de relajación para el control del estrés y la ansiedad

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. TÉCNICA DE RELAJACIÓN PROGRESIVA**

1. Relajación progresiva de Jacobson
  - 1.- Objetivos de la relajación progresiva de Jacobson
2. Introducción al método
  - 1.- Procedimiento de Jacobson
3. Sesión práctica de relajación progresiva de Jacobson
  - 1.- Preparación para la técnica
  - 2.- Ejecución
4. Variantes a la técnica de Jacobson

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. TÉCNICA DE RELAJACIÓN AUTÓGENA**

1. Relajación autóloga
  - 1.- Objetivos de la relajación autóloga
2. Ejercicios prácticos de entrenamiento autólogo

1.- Preparación para la técnica

2.- Ejecución

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA MEDITACIÓN**

1.La meditación como técnica de relajación

2.Postura corporal: actitud durante la práctica de la meditación

3.Efectos de la práctica de técnicas de meditación

1.- Calma

2.- Bienestar

3.- Equilibrio emocional

4.- Presencia

5.- Ecuanimidad

6.- Empatía

7.- Discernimiento

4.Beneficios y contraindicaciones de la meditación

1.- Beneficios

2.- Contraindicaciones

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL BIOFEEDBACK**

1.Biofeedback

1.- Indicaciones del biofeedback

2.Técnicas de biofeedback

3.Biofeedback en función del sistema fisiológico

1.- Sistema nervioso somático

2.- Sistema Nervioso Autónomo

3.- Sistema nervioso central

4.Cómo practicar la técnica del biofeedback

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. RISOTERAPIA**

1.La risoterapia

1.- Finalidad de la risoterapia

2.Beneficios de la risoterapia

3.Risoterapia y estrés

4.La sesión de risoterapia

1.- Aspectos a tener en cuenta

2.- Duración de la sesión

3.- Fases de la sesión de risoterapia

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. OTRAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN**

1.Euritmia

2.Eutonía

3.Sonoterapia

4.Tai chi

1.- Tipos de Tai chi

5.4.2 Beneficios del Tai chi en la salud

6. Yoga

- 1.- Variantes del yoga: yoga nidra, atha yoga
- 2.- Yoga y estrés

7. Técnicas de visualización

**UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA RESPIRACIÓN Y LA IMPORTANCIA DE SU CONTROL**

1. Anatomía del aparato respiratorio

- 1.- Fosas nasales
- 2.- Faringe, laringe y tráquea
- 3.- Tracto respiratorio inferior
- 4.- El diafragma

2. Fisiología de la respiración

- 1.- Ventilación pulmonar
- 2.- Respiración celular
- 3.- Intercambio de gases

3. La respiración. La acción de respirar

4. La importancia de respirar bien

5. Beneficios de una respiración correcta

6. El control de la respiración

**UNIDAD DIDÁCTICA 10. TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN**

1. Técnicas de respiración

- 1.- Conciencia de la respiración

2. Tipos de respiración. Ejercicios prácticos

- 1.- Respiración clavicular
- 2.- Respiración costal
- 3.- Respiración abdominal
- 4.- Respiración completa

**PROGRAMA DE BECAS PARA MASTER**

Euroinnova cuenta con un programa de **becas de master** para ayudarte a decidir tu futuro, puedes entrar y solicitarla, Euroinnova cuenta con más de 2000 **master online** que puedes consultar y solicitar tu beca.

Haz clic para conocer nuestro catálogo de **cursos online**

Terminos relacionados:

aplicación, Control, Entrenamiento, Estrés, evaluación, Intervención, Relajación, Respiración, técnicas

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Especialista en Técnicas de Relajación y Respiración



**EUROINNOVA**  
BUSINESS  
SCHOOL

## FICHA DE MATRICULACIÓN

Para efectuar su matrícula sólo tiene que hacernos llegar esta ficha con sus datos personales vía email a [formacion@euroinnova.com](mailto:formacion@euroinnova.com).

POSTGRADO EN QUE DESEA MATRICULARSE: : .....

.....

Nombre: .....

Apellidos:.....

DNI/ID/Pasaporte:.....

Domicilio envío: .....

..... CP:.....

Localidad:.....

Provincia:..... País:.....

Teléfono:..... E-mail:.....

Horario de entrega (Mañana o tarde).....

Forma de pago .....

Observaciones:.....

Una vez recibidos los datos personales, uno de nuestros asesores pedagógicos contactará con usted para concretar la matrícula y confirmarle cuando va a recibir todos los materiales en su domicilio.



**EUROINNOVA**  
BUSINESS  
SCHOOL

**DESDE ESPAÑA LLAMA GRATIS A:**  
900 831 200

**DESDE FUERA DE ESPAÑA:**  
+ 34 958 05 02 00

EUROINNOVA FORMACIÓN  
POLÍGONO INDUSTRIAL LA ERMITA.  
EDIF. CENTRO DE EMPRESAS GRANADA. OFICINA 1º D • 18230 ATARFE - GRANADA  
Teléfono: 958 050 200

Información gratis Especialista en Técnicas de Relajación y Respiración



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

**Llama gratis : 900 831 200**