

*Nuevo curso*

# Acompañando con valores

**CLASES 100% ONLINE**

# Introducción



Los valores son un elemento crucial para promover el cambio conductual y de hábitos en las personas, de ahí la importancia de su trabajo por parte del profesional de la salud.

En este curso vas a aprender a acompañar en valores desde la perspectiva de la terapia de aceptación y compromiso (ACT) y ayudar a tus pacientes/clientes a que puedan incorporar en su vida acciones y hábitos valiosos basados en motivaciones internas elegidas libremente.

A menudo la dificultad para mejorar o cambiar de hábitos que podemos encontrar en nuestros pacientes/clientes reside en que no tienen claros o presentes sus propios valores o viven una vida moldeada por el piloto automático, los hábitos aprendidos, lo que se espera de ellos, la motivación del refuerzo exterior o la evitación de todo aquello que les resulta desagradable.

Esta formación tiene la intención de que puedas ayudar a tus pacientes a establecer direcciones valiosas elegidas libremente, a explorar los obstáculos al emprender ese camino y a transformar esa dirección valiosa en acciones diarias que sean los “tengo que” de su vida, sino que estén elegidas libremente desde la motivación interna. Es una formación teórico-práctica, con ejercicios experienciales y por escrito.

Inicio: Acceso Inmediato

Duración: 8 horas (entre videos y ejercicios).

¡Acceso ilimitado a los materiales del curso, el tiempo y horario lo manejas tú!



## Dirigido a

- Cualquier profesional del ámbito de la salud (dietética y nutrición, psicología, medicina, coaching, enfermería, fisioterapia, etc....) que quiera mejorar la motivación al cambio, la adherencia a acciones, hábitos, tratamientos y potenciar el cambio de hábitos desde la libre elección.

## Temporalización de la microformación

- La microformación tiene una carga lectiva de 8 horas que se completan sumando el tiempo dedicado a:
  - Visualización de las 6 clases.
  - Lectura de los materiales proporcionados.
  - Realización de las actividades de aplicación práctica.

El alumnado dispone de acceso ilimitado a los materiales del curso.

## Método de Evaluación

- El sistema de evaluación que plantea el curso “Acompañando con valores” tiene como objetivo garantizar que el alumnado dispone de las competencias y habilidades necesarias para transferir a su ámbito profesional las herramientas trabajadas. El método de evaluación que establece Nutritional Coaching se basa en el sistema de evaluación continua y autogestionada para que el alumnado aprenda de sus aciertos y también de sus errores y sea capaz de trasladar sus aprendizajes a su día a día y a su entorno laboral.

Los instrumentos de evaluación son:

- Visionado de todos los materiales.
- Realización de actividades de aplicación práctica.
- Consulta de dudas y preguntas en el foro correspondiente.

La superación de las autoevaluaciones al finalizar cada módulo dará paso al siguiente módulo. El alumnado dispone de acceso ilimitado a todos los materiales del curso.

## Metodología:

Cada módulo consta de material aportado por la docente de la siguiente manera:

- Vídeos explicativos
- Presentaciones en PDF
- Materiales complementarios y didácticos sobre los contenidos a tratar (bibliografía recomendada, webs de interés...)



## Objetivos

- Comprender qué son y qué no son los valores.
- Aprender a diferenciar valores, objetivos y acciones.
- Aprender sobre motivaciones que funcionan a largo plazo.
- Acompañar a las personas en identificar y construir sus propios valores y establecer direcciones valiosas.
- Aprender cuáles son los principales obstáculos para vivir una vida valiosa y trabajar con esos obstáculos.
- Profundizar en la conexión entre valores, aceptación y mindfulness.
- Aprender a acompañar a que nuestros pacientes elijan hacer acciones valiosas en su vida cotidiana.

Al finalizar, Nutritional Coaching® expedirá un certificado de validez internacional al alumno que haya superado el curso.

# Equipo docente



**Mireia Hurtado**

Licenciada en Psicología por la UNED (num. col. 22716). Especializada en hábitos saludables desde el enfoque de la Consciencia Plena (Mindful Eating, Mindfulness, y Autocompasión). Máster en Terapia de Aceptación y Compromiso y Experta Trastornos Alimentarios. Formada en los programas Mindful Eating-Conscious Living (ME-CL1), Mindfulness para la reducción de estrés (MBSR), Mindfulness y Autocompasión (MSC), Terapia Centrada en la Compasión (CFT), y en el curso Mindfulness en la práctica clínica para psicólogos (AEMIND). También es Técnico Superior en Dietética y Nutrición.



El Plan de estudios está diseñado y elaborado por nuestro equipo docente y supervisado por el equipo de formación de Nutritional Coaching. El objetivo es facilitar al alumnado los contenidos de una forma práctica, fácil y amena. En toda nuestra formación usamos la tecnología más avanzada en formación online y mantenemos actualizados nuestros contenidos formativos. En el curso vas a encontrar 6 módulos.

## Módulo 1

¿Qué son los valores?

## Módulo 2

Cualidades de los valores.

## Módulo 3

Qué no son los valores.

## Módulo 4

Obstáculos para vivir una vida basada en valores.

## Módulo 5

Creando direcciones valiosas.

## Módulo 6

Compromiso con valores.

# Plan de Estudio



## **Módulo 1** **¿Qué son los valores?**

- Clarificando los valores.
- Valores y motivación.
- Valores y deseos.
- Valores y condicionamientos.

## **Módulo 2** **Cualidades de los valores.**

- Valores y momento presente.  
Diferenciando valores de objetivos.
- Qué controla los valores.  
Tipos de reforzadores.
- Valores como construcciones verbales.  
Elegir versus decidir.

## **Módulo 3** **Qué no son los valores.**

- Diferenciando valores de otras experiencias.

## **Módulo 4** **Obstáculos para vivir una vida basada en valores.**

- Aprendiendo sobre la aceptación.  
Ejercicios para practicar la aceptación.
- Aprendiendo sobre la defusión.  
Ejercicios para practicar la defusión.
- Aprendiendo sobre el mindfulness.  
Ejercicios para practicar mindfulness.

## **Módulo 5** **Creando direcciones valiosas.**

- Clarificando valores.
- Ejercicios para esclarecer valores.

## **Módulo 6** **Compromiso con valores.**

- Clarificando acciones valiosas.
- Ejercicios para el compromiso con acciones valiosas.

# Contacto



## Más información e inscripciones

[www.nutritionalcoaching.com](http://www.nutritionalcoaching.com)  
[info@nutritionalcoaching.com](mailto:info@nutritionalcoaching.com)  
[formacion@nutritionalcoaching.com](mailto:formacion@nutritionalcoaching.com)

## Oficina España

C/Ángel Vidal 25 Bj 1º  
08870 / Sitges - T +34 93 250 38 58 / +34 601 203 709

