



Curso: “Mindfulness en nuestras aulas felices”

JUSTIFICACIÓN

El Mindfulness, “atención o consciencia plena”, es una actitud ante la vida. El principal objetivo es desarrollar la atención consciente en los participantes, logrando un estado de calma que apoye el autoconocimiento, la regulación natural de las emociones y un día a día con mayor sensación de bienestar y satisfacción.

A través de la práctica del mindfulness, tanto los alumnos como los profesores podrán apreciar más tranquilidad en la clase, mayor grado de concentración y más honestidad. El objetivo principal es facilitar a los profesores la adquisición de herramientas de mindfulness, relajación y control del estrés para que puedan beneficiarse a nivel personal y puedan aplicarlo en el aula para beneficio de sus alumnos.

OBJETIVOS

- Introducir el mindfulness en el aula.
- Conocer y practicar diferentes herramientas y ejercicios de mindfulness apropiados para los alumnos de diferentes edades.
- Facilitar un programa de mindfulness para aplicar en el aula durante el curso escolar.
- Facilitar la metodología a seguir en la aplicación del mindfulness en el aula.

CONTENIDOS

- La práctica de mindfulness en la educación:
 - Beneficios en el aula. Evidencias científicas.
- El educador consciente.
 - Educando mindfulness:
 - El entrenamiento de la atención.
 - La gestión emocional.
- La aplicación del mindfulness en el aula:
 - Ejercicios de mindfulness para diferentes grupos y edades
 - Cómo practicar mindfulness con tus alumnos. Metodología.

METODOLOGÍA

El curso es totalmente práctico, con continuas dinámicas de grupo, ejercicios por pareja, trabajo creativo y sobre todo práctica de diferentes técnicas de relajación, respiración, conciencia corporal, atención consciente y meditación.

LUGAR DE CELEBRACIÓN

Colegio Sagrado Corazón de Jesús (Trujillo).

PONENTES

El curso será impartido por Jorge Alonso de la Torre: Licenciado en CCEE. Especialista en Inteligencia emocional, mindfulness y habilidades sociales. Socio fundador y docente en In-formacioneideas.

TEMPORALIZACIÓN

Los días 17 y 24 de octubre de 2018 en horario de 16:00 a 20:00 h.

DESTINATARIOS Y CRITERIOS DE SELECCIÓN

Se ofertarán un máximo de 30 plazas para profesores en activo con destino en centros educativos en el ámbito del CPR de Trujillo.

En caso de un exceso de demanda, se utilizará el orden de inscripción como criterio de selección.

INSCRIPCIÓN

En la página web del CPR de Trujillo antes del 15 de octubre de 2018 en el siguiente enlace:

<http://inscripciones.educarex.es/index.php?id=65745>

LISTA DE ADMITIDOS

Día 15 de octubre en la página web del CPR de Trujillo.

CERTIFICACIONES

Se expedirá certificado de **8 horas** (1 crédito) a los profesores que asistan con regularidad al 85% del tiempo de duración de la actividad (Orden 31/10 de 2000. DOE 4/11). Se realizará una evaluación on-line y la Cualificación profesional por parte del ponente.

COORDINADORA

M^a Ángeles Flores María
(Asesora de Formación en Centros y Autoformación) cprtru.asesoria3@edu.gobex.es
<http://cprtrujillo.juntaextremadura.net>

