



MINDFULNESS: EL BIENESTAR EN LA ACCIÓN EDUCATIVA

JUSTIFICACIÓN

¿Quieres acabar la jornada sin sensación de agotamiento? ¿Te cuesta conectar con el momento presente? Con este curso vamos a adquirir herramientas de mindfulness o atención plena, que nos permitirán vivir una experiencia personal y profesional con mayor grado de bienestar, reducir los síntomas asociados al estrés y aplicar en el aula las técnicas aprendidas para complementar el proceso educativo de nuestro alumnado. Proponemos un curso práctico y vivencial en el que podrás:

OBJETIVOS

- ✓ Aumentar tu salud emocional y bienestar personal.
- ✓ Aprender estrategias para mejorar tu experiencia educativa, mediante la práctica de la atención plena o mindfulness.
- ✓ Aprender a vivir con consciencia plena el momento presente.
- ✓ Iniciarte en la práctica de ejercicios de atención plena, como la meditación y el yoga.

CONTENIDOS

1. ¿Qué es mindfulness?
2. Beneficios de la práctica de mindfulness.
3. Prácticas básicas de atención plena:
 - ✓ Prácticas de atención.
 - ✓ Consciencia corporal.
 - ✓ Atención plena en la vida cotidiana.
4. El bienestar emocional en la acción docente/educativa. Prevención del estrés laboral.
5. Gestión del aula mediante la atención plena.

METODOLOGÍA

Se llevará a cabo una metodología eminentemente práctica. Se pretende que quienes participen aprendan y desarrollen propuestas para llevar al aula.

IMPORTANTE: Es necesario acudir a las sesiones con ropa cómoda y esterilla.

PONENTE

INMACULADA CAÑETE OLIVENZA. EDUCADORA SOCIAL DEL IES "Alagón" de Coria.
Especialista Universitaria Mindfulness en el ámbito educativo.



LUGAR, FECHAS Y HORARIOS

Esta formación es de **9 horas** de duración.

Las sesiones se realizarán de manera presencial **en las Instalaciones del IES Alagón en Coria** los días **23 de febrero, 2 y 9 de marzo de 2023**, de **16,30 a 19,30 horas**.

DESTINATARIOS Y CRITERIOS DE SELECCIÓN

Se establece un **mínimo de 10 y un máximo de 16** participantes.

Dirigido a todo el **profesorado en activo de centros sostenidos con fondos públicos de Extremadura**.

Se seguirá el siguiente orden de selección según el orden de inscripción:

1. Profesorado de Educación **Primaria y Secundaria** del ámbito del CPR de Coria.
2. Profesorado de Educación **Primaria y Secundaria** del ámbito de otros CPRs.

INSCRIPCIONES

La inscripción se hará en la ficha de inscripción electrónica de la [página web del CPR de Coria](http://rfp.educarex.es/inscripciones/76184):

<http://rfp.educarex.es/inscripciones/76184>

El plazo de inscripción finaliza el día 21 de febrero de 2023.

Si no se comunica lo contrario, estáis tod@s admitidos.

EVALUACIÓN / CERTIFICACIÓN

Curso de 9 horas equivalentes a 1 crédito de formación.

- Para finalizar la acción formativa, los participantes tendrán que cumplimentar un cuestionario de evaluación on-line a través del enlace que se les facilite.
- Tendrán derecho a certificado todas las personas participantes, docentes en activo, que superen el 85% de asistencia. (D.O.E.4/11/2000).
- Se evaluará la cualificación adquirida en los contenidos del curso mediante el análisis de las propuestas prácticas realizadas por los y las asistentes.

EVALUACIÓN / CERTIFICACIÓN

Evelia Olivera Mateos. Directora del CPR de Coria

E-Mail: cprcoria@educarex.es Teléfono: 927 506053

Puedes visitar nuestra página Web: <http://cprcoria.juntaextremadura.net/>

Se ruega que, al realizar la inscripción, se actualicen los datos que constan en el sistema.

