

# PACK DE BIENESTAR PARA EL PROFESORADO: ESTRATEGIAS SENCILLAS QUE MEJORAN TU DÍA A DÍA EN EL CENTRO

**CURSO 23/24**

## JUSTIFICACIÓN

En este curso te vas a llevar un pack básico de ejercicios y propuestas en 4 niveles: físico, emocional, mental y social, para que puedas gestionar tu propio bienestar dentro de tu centro de trabajo.

A partir de curiosos estudios e investigaciones, ejercicios prácticos y sencillos movimientos corporales serás capaz de mejorar tu estado de ánimo, reducir el estrés y aumentar tu energía. Además, aprenderás a disfrutar de un ambiente laboral más feliz y relajado.

## PONENTES

María Arroyo Blázquez. Formadora en inteligencia emocional y liderazgo. Coach en Educación Transpersonal y Facilitadora Mindfulness. Responsable del área de Formación Método Raíces.

## TEMPORALIZACIÓN

El curso tiene una duración de 9 horas, equivalentes a 1 crédito de formación. Se celebrará en el CPR de Mérida los días 1, 6 y 8 de febrero, en horario de 17:00 a 20:00 horas.

## INSCRIPCIÓN

El plazo de recepción de solicitudes de inscripción se extiende desde el 8 de Enero al 29 de enero. La lista de admitidos se publicará el 30 de enero en la web oficial del CPR de Mérida.

## DESTINATARIOS Y CRITERIOS DE SELECCIÓN

1. Docentes en activo en centros sostenidos con fondos públicos de Extremadura de niveles previos al universitario que pertenezcan al ámbito del CPR de Mérida.
  2. Otros docentes en activo de centros sostenidos con fondos públicos de Extremadura.
- El número mínimo de participantes es de 12 y el máximo de 25. Si el número de solicitudes fuese superior al de plazas convocadas, se tendrá en cuenta el orden de inscripción al aplicar cada criterio.

# OBJETIVOS

- Conocer herramientas para la gestión física, mental y emocional del profesorado.
- Desarrollar habilidades sociales que permitan generar entornos de trabajo seguros.

# CONTENIDOS

- NIVEL FÍSICO/MENTAL
  - Cambia tu postura para mejorar tu estado de ánimo.
  - Los sentidos nos engañan: lo que percibimos, ¿es real?
  - 2 claves para el bienestar mental: la ley de “usar y tirar” y la regla de las 24 horas
  - Respira y sé feliz: pautas esenciales de respiración consciente
- NIVEL EMOCIONAL
  - Identifica tu emoción “nuclear” y cómo condiciona tu vida
  - ¿Por qué me pasa? Identifica el origen de tu emoción “nuclear”
  - 10 propuestas para canalizar la ira, la tristeza y el miedo
- NIVEL SOCIAL
  - Descubre el secreto de la buena vida: conclusiones del Estudio de Harvard
  - Una fórmula para el éxito de tus relaciones personales y profesionales
  - Desmontando a Darwin: la cooperación vs competición
  - ¿Mi realidad es tu realidad? Los 5 lenguajes del afecto

# METODOLOGÍA

Metodología que fomenta la participación activa y el trabajo personal a través del desarrollo de cada sesión.

# EVALUACIÓN Y CERTIFICACIÓN

De acuerdo con lo indicado en la Orden de 31 de octubre de 2000 (DOE nº 128, de 4 de noviembre), se reconocerán 9 horas de formación (1 crédito ) a los participantes que asistan, al menos, el 85% de la duración del curso. Para finalizar la acción formativa, los participantes deberán cumplimentar un cuestionario de evaluación online. Se evaluará el grado de adquisición de objetivos y contenidos mediante el análisis de las prácticas realizadas durante el desarrollo de la actividad.

# RESPONSABLE

Begoña García Gudiño.  
Asesora de Atención a la Diversidad, Convivencia y Coeducación.  
Teléfono: 924009741 - Email: begogg@educarex.es



Atención a  
la diversidad