

## Datos Básicos

Integra el Mindfulness en tu práctica docente diaria

Días 4, 11, 18 de noviembre y 2 de diciembre de 17:00 a 20:00 horas.

12 horas (1 crédito) de formación.

## Inscripciones

**Solicitudes:** Del 30 de septiembre al 21 de octubre de 2024

**Lista de admitidos:** 25 de octubre en la [web del CPR](#).

## Enlace a Inscripción

## Metodología

El curso es principalmente experiencial y va acompañado de las explicaciones teóricas para entender los diferentes conceptos y técnicas. Las prácticas consistirán en ejercicios sencillos y meditaciones, que permitirán al educador integrar el Mindfulness en su vida diaria y en las aulas con los alumnos, de forma sencilla.

## Ponente:

### Beatriz Yolanda Perea Venegas

- Especialista en Educación Mindfulness para familias y educadores.
- Facilitador Educación Mindfulness para Centros Educativos.
- Profesora de Yoga.
- Máster en formación del profesorado de secundaria. Certificado de Profesionalidad de docencia para el empleo
- Especialista en Terapia Transpersonal.
- Arquitecta Técnica.

## Destinatarios y criterios de selección

1. Docentes en activo de centros sostenidos con fondos públicos, de niveles previos al universitario, pertenecientes al ámbito del CPR de Mérida.

2. Otros docentes en activo en centros sostenidos con fondos públicos de Extremadura de niveles previos al universitario.

El número **mínimo de participantes es de 12 y el máximo de 20**. Si el número de solicitudes fuese superior al de plazas ofertadas, se tendrá en cuenta el orden de inscripción en cada criterio.

# CURSO DE FORMACIÓN

## Mindfulness para educadores



### Justificación

Este curso va dirigido a docentes que deseen crear un entorno más sano y compasivo en las aulas y adquirir un compromiso para implantar Mindfulness en sus centros escolares, entendido como la energía de ser consciente y estar despierto a lo que está sucediendo en el interior y alrededor de nosotros en el momento presente. Mindfulness es una forma de vivir que nos permite estar de forma consciente en el presente con calma y sin juicios. Si esto es integrado por docentes, alumnos y padres, los beneficios tendrán un efecto multiplicador que generará una comunidad educativa feliz y en calma. Si todo esto es siempre necesario, lo es aun más en las circunstancias sociales y educativas que vivimos actualmente.

### Objetivos

Integrar Mindfulness en la vida docente: “sólo aprendiendo a atender podemos estar capacitados para enseñar a atender”. Aprender a calmarse, enfocarse, comprometerse y responsabilizarse. Incorporar Mindfulness en el aula y acompañar en el despertar Mindfulness a sus alumnos.

### Contenidos

El contenido de las sesiones está programado para que los participantes evolucionen de forma progresiva en las prácticas y los conceptos. Aprenderán a llevar las técnicas Mindfulness a su vida (trabajo, aulas, familia, amigos, hijos, estudios...):

- Entrenamiento de la atención y concentración.
- Conciencia corporal.
- Patrones de pensamiento.
- Estabilidad mental y regulación emocional.
- Estrés y ansiedad.
- Compasión y Autocompasión.
- Mindfulness en la vida cotidiana.
- Prácticas para el profesorado y el aula.
- Educación afectiva.

### Certificación

De acuerdo con lo indicado en la [Orden de 31 de octubre de 2000](#) (DOE nº 128, de 4 de noviembre), **se reconocerán 12 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 Árado de adquisición de objetivos y contenidos mediante el análisis de las prácticas realizadas durante el desarrollo de la actividad.



### Asesor responsable

Mario Moreno González

Desarrollo Curricular

 924009738

