

DURACIÓN Y CALENDARIO

La duración del curso será de 12 horas, en cuatro **sesiones presenciales** durante los días 5, 7, 12 y 14 de marzo, en horario de 17:00 a 20:00, en el CPR de Almendralejo.

INSCRIPCIONES Y LISTA DE ADMITIDOS

Hasta el día 3 de marzo, de forma *on-line*, en la página Web de nuestro CPR: <http://cpralmendralejo.juntaextremadura.net> donde también se publicará la lista de admitidos el día 4 de marzo.

CERTIFICACIÓN

Se expedirá certificado de 12 horas (1 crédito) al profesorado que asistan con regularidad al 85 % del tiempo de duración de la actividad, según la Orden de 31 de octubre de 2000 (DOE 4 de noviembre).

ASESORA RESPONSABLE

Pilar García Morales.
Asesora de Desarrollo Curricular del CPR Almendralejo.
Tif: 924017724



Secretaría General de Educación
Dirección General de Formación Profesional,
Innovación e Inclusión Educativa
Delegación Provincial de Badajoz

JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Educación, Ciencia y Formación Profesional



Centro de Profesores y de Recursos de Almendralejo

Curso:

“Autocuidado y Bienestar Emocional como herramienta para una educación de calidad”



Almendralejo, del 5 al 14 de marzo de 2024.



JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Educación, Ciencia y Formación Profesional
Dirección General de Formación Profesional, Innovación e Inclusión Educativa

JUSTIFICACIÓN

Cuando hablamos de educación de calidad, automáticamente pensamos en la necesidad de competencias curriculares y ampliar y mejorar la formación de los profesionales docentes, con mayor complejidad cada día. Sin embargo, en los últimos años y a raíz de la pandemia por la COVID-19 se ha comenzado a hablar más abiertamente de salud mental y bienestar emocional, aspectos esenciales para ejercer cualquier labor.

Al hablar de autocuidado y bienestar emocional, es importante aprender a tomar consciencia de cuál es nuestro estado, tanto físico como emocional y mental, conociendo y utilizando para ello las herramientas que nos ayuden a promoverlo en su conjunto.

Si hacemos alusión al personal docente responsable de un gran número de niños y niñas, así como de su educación, debemos ser especialmente cuidadosos. En primer lugar por el agotamiento físico y mental que esto puede representar, dificultando el ejercicio de una labor educativa de calidad, a la que se puede sumar la falta de motivación para acompañarlos. En segundo lugar, con un estado emocional equilibrado por parte de los profesionales educativos, resultará más fácil proporcionar mejores respuestas a los alumnos y alumnas, adaptándose a las distintas necesidades y enfrentándose a los desafíos diarios con mayor facilidad.

Con este curso se pretende ayudar a los destinatarios a mejorar sus niveles de autocuidado y bienestar emocional, cuyo fin último es mejorar la calidad de vida de los docentes y por ende, la de la educación.

OBJETIVOS

- Aprender a identificar el estado emocional propio.
- Descubrir los recursos emocionales con los que cuentan los participantes.
- Aprender técnicas y herramientas de autocuidado personal.

CONTENIDOS

- Importancia y beneficios de la inteligencia emocional en el aula.
- Conceptos básicos de autocuidado y bienestar emocional.
- Toma de consciencia, autoconocimiento y motivación.
- Habilidades y destrezas en el ámbito de la gestión emocional.
- Técnicas y herramientas de autocuidado personal.

METODOLOGÍA

Se trabajará de forma práctica, complementándolo con explicaciones teóricas de contenido audiovisual y técnicas proyectivas. Se buscará en todo momento la implicación directa de las personas participantes.

PONENTES

Jessica Muñoz Rangel, Educadora Social y Jefa de Proyectos de la empresa PayperThinnk.

DESTINATARIOS

El curso va dirigido especialmente a los Coordinadores de Bienestar y al resto de docentes interesados de la demarcación del CPR de Almendralejo.

NÚMERO DE PARTICIPANTES Y CRITERIOS DE SELECCIÓN

Se establecerá un mínimo de 12 y un máximo de 25 participantes, seleccionados por orden de inscripción.