

DURACIÓN Y CALENDARIO

La duración del curso será de 15 horas, en seis **sesiones presenciales** durante los días 22, 24, 29 y 31 de enero y 5 y 7 de febrero, en horario de 16:30 a 19:00, en el CPR de Almendralejo.

INSCRIPCIONES Y LISTA DE ADMITIDOS

Hasta el día 18 de enero, 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 19 de enero.

CERTIFICACIÓN

Se expedirá certificado de 15 horas (1,5 créditos) 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:

“Mindfulness para el Bienestar Emocional”



Fuente: https://www.freepik.es/fotos-premium/ilustracion-diseno-plano-fondo-dia-mundial-salud-mental_74304775.htm

Almendralejo, del 22 de enero al 7 de febrero de 2024.



JUNTA DE EXTREMADURA

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

JUSTIFICACIÓN

En la actualidad, la educación emocional se ha convertido en un tema de gran relevancia en el ámbito educativo. La educación emocional es el proceso mediante el cual se fomenta el desarrollo de habilidades y competencias emocionales en el alumnado, con el objetivo de mejorar su bienestar emocional, social y cognitivo.

La educación emocional en el aula no solo tiene beneficios para el bienestar emocional del alumnado, sino que también puede mejorar el rendimiento académico, la resolución de conflictos, la toma de decisiones, la autoestima y la salud mental de los estudiantes. Por lo tanto, es esencial que el docente preste atención a la educación emocional en el aula y trabaje para implementarla de manera efectiva.

En este contexto, el Mindfulness ha demostrado ser una herramienta poderosa para mejorar el bienestar emocional y promover un entorno de aprendizaje más efectivo.

OBJETIVOS

- Ayudar a profesores y alumnos a desarrollar una mayor conciencia de sus emociones y a gestionarlas de manera efectiva.
- Conocer herramientas para reconocer y regular sus propias emociones, fomentando la resiliencia y el bienestar en el aula.
- Aprender técnicas para cultivar una mayor concentración y enfoque, lo que mejora la calidad del aprendizaje y la enseñanza.
- Desarrollar habilidades de autorregulación, como la capacidad de manejar el estrés, regular las emociones y tomar decisiones conscientes.

CONTENIDOS

- ¿Qué es el Mindfulness?
- Herramientas para reconocer y regular sus propias emociones, fomentando la resiliencia y el bienestar en el aula.

- Técnicas para mantener la atención de los alumnos y crear un ambiente de aprendizaje más participativo y comprometido.

METODOLOGÍA

Curso eminentemente práctico, donde se irán combinando los aspectos técnicos y prácticos

PONENTES

Marisa Álvarez Franco, Diplomada en Trabajo Social, profesora y formadora de Yoga y experta en Mindfulness y Meditación.

DESTINATARIOS

El curso va dirigido al personal docente de la demarcación del CPR de Almedralejo.

NÚMERO DE PARTICIPANTES Y CRITERIOS DE SELECCIÓN

Se establecerá un mínimo de 12 y un máximo de 20 participantes, seleccionados por orden de inscripción.

Los criterios de selección serán:

1. Docentes de centros educativos de la demarcación del CPR de Almedralejo.
2. Docentes de otras demarcaciones.

Los docentes interesados han de inscribirse con el correo de educarex.