



Inteligencia emocional y mindfulness

JUSTIFICACIÓN

El mindfulness o conciencia/atención plena es una forma de vida, más allá de simples ejercicios, asociada a una actitud más distendida ante la vida. Consiste en estar atento de manera intencional a lo que hacemos, sin juzgar, apegarse o rechazar, en alguna forma, la experiencia. Para muchas personas se ha convertido en una práctica diaria para utilizar como recurso en cualquier situación y en cualquier momento, y así alcanzar una concentración plena tanto a nivel mental como corporal y ambiental. Con todo, el mindfulness en el aula ofrece múltiples beneficios.

OBJETIVOS

Mejorar la gestión emocional: La práctica del mindfulness está directamente relacionada con el control y gestión de las emociones. La atención plena provoca cambios en el cerebro, produciendo una mayor capacidad para realizar tareas.

Reducción del nivel de estrés: La capacidad de relajarse y concentrarse contribuye a minimizar el estrés tanto por parte de los niños como de los docentes. Mejora la atención y la concentración. Aumentar el rendimiento académico. Crear espíritu de superación: ayuda a desarrollar habilidades para poder manejar las dificultades y construir relaciones sociales más respetuosas y empáticas.

Potenciar la empatía, la escucha y las relaciones saludables con los demás.

Dotar a los docentes de herramientas prácticas para poder llevarlas a cabo tanto en el aula como en su vida personal o profesional.

CONTENIDOS

1. Más allá de la autoestima: En este punto se trabajará con la Compasión y la Autocompasión, pilar fundamental para las relaciones tanto con un@ mism@ como en el aula. Empatía.
2. Mindfulness: Se aprenderá qué es esta maravillosa herramienta y sus beneficios, además de conocer diferentes dinámicas para llevarlas a cabo tanto en las clases como en la vida personal.
3. Comunicación interpersonal y Mindfulness: A través de esta herramienta hablaremos y aprenderemos como podemos comunicarnos de una forma sana.
4. Estrés y Mindfulness: Se aprenderán diferentes prácticas para abordar el estrés y la ansiedad, tanto para docentes como el alumnado.
5. Las emociones como pilar básico. Se aprenderán diferentes formas de cambiar y potenciar el estado emocional, tanto del profesorado como del alumnado.

METODOLOGÍA

Durante todo el proyecto se llevará a cabo una metodología teórico - práctica con diferentes juegos o dinámicas, ya que la idea final es que el profesorado integre de una forma fácil, sencilla y natural los conocimientos que se irán enseñando a lo largo de las sesiones. Es decir, los docentes serán los principales "hacedores" de esta formación.

LUGAR, DURACIÓN Y HORARIO

El curso se celebrará en el CPR de Cáceres, tiene **21 horas** de duración equivalentes a **2 créditos** de formación y se impartirá de forma presencial los días **8, 10, 15, 17, 22, 24 y 29 de noviembre** en horario de **17:00 a 20:00** horas.

DESTINATARIOS Y CRITERIOS DE SELECCIÓN

Esta formación está destinada al profesorado de la zona del CPR de Cáceres.

El número mínimo de participantes será de 12 y el máximo de 30. En el caso de que el número de solicitudes exceda el número de plazas se atenderá a los criterios establecidos y en caso de ser necesario se realizará un sorteo público según consta en las [Bases del CPR](#).

PONENTE

D^a Miriam Simón. Experta en Inteligencia emocional. Motivación y procesos de cambio. Executive & empowerment coach.

INSCRIPCIONES

El plazo de recepción de inscripciones termina el **3 de noviembre**. La lista de admisión se publicará el **7 de noviembre** de 2022. **Inscripciones on-line:** <http://inscripciones.educarex.es>

Importante: comprobar en los datos de la inscripción que aparece el correo de Educarex

Cláusula informativa de protección de datos para asistentes/participantes.

Los datos de carácter personal serán tratados por el Centro de Profesores y de Recursos de Cáceres [CPR Cáceres] e incorporados a la actividad de tratamiento "Formación", cuya finalidad es el registro, gestión, control y seguimiento de su participación en la acción formativa. Finalidad basada en el ejercicio de poderes públicos conferidos al responsable del tratamiento, el Centro de Formación y Recursos del Profesorado de Cáceres.

Los datos personales de los participantes serán comunicados, en su caso, para el control y auditoría del proyecto al que corresponden o al organismo determinado por esta para el control. Sus datos serán conservados durante el tiempo necesario para cumplir con la finalidad para la que se han recabado y para determinar las posibles responsabilidades que se pudieran derivar de dicha finalidad y del tratamiento de los datos. Será de aplicación la normativa de archivos y patrimonio documental español.

Puede ejercitar sus derechos de acceso, rectificación, supresión y portabilidad de sus datos, de limitación y oposición a su tratamiento, así como a no ser objeto de decisiones basadas únicamente en el tratamiento automatizado de sus datos, cuando procedan, ante la Centro de Formación y Recursos del Profesorado de Cáceres [CPR Cáceres], C/ Gómez Becerra, 6, 10001 - Cáceres o en el correo electrónico cpr.caceres@juntaex.es.

EVALUACIÓN y CERTIFICACIÓN

Tendrán derecho a certificado todo el profesorado participante que supere el 85% de asistencia (D.O.E. 04/11/2000) y que tengan evaluación positiva de la Cualificación Profesional en el desarrollo de la actividad. Para finalizar la acción formativa se cumplimentará un cuestionario de evaluación *on-line* a través del enlace que se facilite.

ASESOR/A RESPONSABLE:

Ester Bejarano Bermejo.

Teléfono: 927 00 48 34 (RPV 74834)

Asesora de Innovación Educativa del CPR de Cáceres.

innovacion.cprcaceres@educarex.es

Página web del C.P.R. : <http://cprcaceres.juntaextremadura.net>



Unión Europea

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Educación y Empleo

Fondo Social Europeo
Una manera de hacer Europa