

INSCRIPCIONES Y LISTA DE ADMITIDOS

Inscripciones hasta el día 15 de Noviembre de 2015 on line a través de la página web del CPR de Almendralejo. La lista de admitidos/as se publicará el día 16 de Noviembre en el tablón de anuncios y en la web: <http://cpralmendralejo.juntaextremadura.net>

CERTIFICACIÓN

Se expedirá certificado de 18 horas (2 créditos) a los profesores 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) y realicen la evaluación final de la misma.

ASESOR RESPONSABLE

Juan José García-Moreno Barco.
Asesor de Educación Primaria y Atención a la Diversidad.
Tlf: 924017726



Secretaría General de Educación
Delegación Provincial de Badajoz
Unidad de Programas Educativos
Centro de Profesores y Recursos de
Almendralejo

JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Educación y Empleo



Centro de Profesores y Recursos de Almendralejo

CURSO:

“MINDFULNESS COMO TÉCNICA DE RELAJACIÓN Y ATENCIÓN EN EL AULA”



/c1.staticflickr.com



Almendralejo del 17 de Noviembre al 3 de Diciembre de 2015

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Educación y Empleo

JUSTIFICACIÓN

Profesores y educadores manifiestan, en general, una inquietud por mejorar el clima relacional en el aula, desarrollar la atención, reducir los niveles de tensión y excitación, fomentar la tranquilidad y la creatividad. Niveles altos de estrés afectan al bienestar físico y psíquico de docentes y alumnos, facilitan la dispersión y reducen la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje.

El Mindfulness, “atención o consciencia plena”, es una actitud ante la vida. El principal objetivo es desarrollar la atención consciente en los participantes, logrando un estado de calma que apoye el autonocimiento, la regulación natural de las emociones y un día a día con mayor sensación de bienestar y satisfacción.

A través de la práctica del Mindfulness tanto los alumnos como los profesores podrán apreciar más tranquilidad en la clase, mayor grado de concentración y más honestidad. Según algunas experiencias, las personas se vuelven más amables hacia ellas mismas y hacia los demás, ganan en confianza y emiten juicios con menor rapidez.

OBJETIVOS

Desarrollar la atención plena y capacidad de relajación en los profesores y educadores en general.

Proporcionar las herramientas, técnicas y metodología para que los docentes puedan facilitar la atención y relajación en su ámbito profesional.

Practicar Mindfulness en la comunicación y relación: Hablar y escuchar con plena atención.

CONTENIDOS

¿Qué es el Mindfulness o Atención Plena?

Relación entre Mindfulness y relajación.

Técnica básica de meditación: Vida sana.

Práctica en solitario y en grupo.

Consciencia corporal y de las sensaciones físicas.

Propuestas, ejercicios y juegos para desarrollar la atención plena y relajación en el aula: Adultos, jóvenes, niños.

Recursos disponibles: libros, músicas, meditaciones guiadas y páginas web

METODOLOGÍA

Este curso tiene un carácter teórico y práctico, alternando ambas facetas según el desarrollo de los contenidos y la disponibilidad de materiales específicos para la experimentación.

Se realizará una evaluación al final del curso.

PONENTE

D Ángel Gil Parejo.

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

DESTINATARIOS y NÚMERO DE PARTICIPANTES

El curso va dirigido a todos los docentes en activo del ámbito del CPR de Almendralejo . Tendrán preferencia los docentes que han solicitado ser tutores de Prácticas para alumnos de Grado y Máster.

Se requerirá un mínimo de 12 participantes.

FECHAS Y LUGAR DE CELEBRACIÓN

El curso se celebrará en el CPR de Almendralejo del 17 de Noviembre al 3 de Diciembre de 2015, los días 17,19,24 y 26 de Noviembre y 1 y 3 de Diciembre, en horario de 16:30 a 19:30 horas.