

## INSCRIPCIONES Y LISTA DE ADMITIDOS

Inscripciones hasta el día 24 de octubre de 2016 on line a través de la página web del CPR de Almendralejo. La lista de admitidos/as se publicará el día 25 de octubre en el tablón de anuncios y en la web: <http://cpralmendralejo.juntaextremadura.net>

## CERTIFICACIÓN

Se expedirá certificado de 13 horas (1,5 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

Joaquín Romero Monago.  
Asesor de Desarrollo Curricular. 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: “GESTIÓN DEL ESTRÉS EN EL AULA”



Almendralejo, del 26 de octubre al 30 de noviembre de 2016

**JUNTA DE EXTREMADURA**

Consejería de Educación y Empleo

## JUSTIFICACIÓN

Determinadas profesiones comportan un alto riesgo de padecer estrés. Uno de los colectivos especialmente expuestos es el del personal docente por su alta implicación emocional, consecuencia del contacto continuado y directo con las personas que reciben su servicio.

Cuanto mayor es la expectativa e implicación del docente más previsible es que su “ideal” choque con la realidad de la enseñanza, arriesgándose a la frustración y a la sensación de fracaso, dando como resultado el síndrome de Burnout o síndrome del “trabajador quemado” y sus consecuencias físicas y emocionales.

El aprender a relajarse a través de distintas técnicas y, sobre todo, a través de la meditación y de la atención plena es gozar de una herramienta que nos ayuda a enfrentarnos a la realidad del aula de forma más consciente y sabia.

## OBJETIVOS

- Proteger y prevenir el desgaste innecesario de los órganos del cuerpo.
- Conocer técnicas que permitan aliviar el estrés.
- Desarrollar técnicas para hacer frente a las dificultades, calmar la mente y permitir que el pensamiento sea más claro y eficaz.

## CONTENIDOS

- Sistemas físicos de relajación.
- Si respiras bien, vivirás mejor.

- Respiración y meditación.
- Relajación para la vida diaria.
- Técnicas de relajación para el alumnado.

## 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.

## PONENTE

El curso será impartido por **D<sup>a</sup> Marisa Álvarez Franco**.

Trabajadora Social, Profesora de Yoga y Pilates.

## DESTINATARIOS y NÚMERO DE PARTICIPANTES

Profesorado y otros profesionales en activo con destino en Centro Públicos de Educación del ámbito del CPR de Almendralejo.

Se requerirá un mínimo de 12 participantes.

## FECHAS Y LUGAR DE CELEBRACIÓN

El curso se celebrará en el CEIP “Antonio Machado” de Almendralejo, los miércoles 26 de octubre; 2, 9, 16, 23 y 30 de noviembre, en horario de 17:00 a 19:00 horas.