

INSCRIPCIONES Y LISTA DE ADMITIDOS

Inscripciones hasta el día 12 de enero de 2017 on line a través de la página web del CPR de Almendralejo. La lista de admitidos/as se publicará el día 13 de enero 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: “ESTRATEGIAS PARA GESTIONAR EL ESTRÉS EN CLASE”



Almendralejo, del 18 de enero al 22 de febrero de 2017

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^a 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 CPR de Almendralejo, los miércoles 18, 25 de enero y 1, 8, 15, 22 de febrero, en horario de 17:00 a 19:00 horas.