

INSCRIPCIONES Y LISTA DE ADMITIDOS

Inscripciones hasta el día 26 de abril de 2017 on line a través de la página web del CPR de Almendralejo. La lista de admitidos/as se publicará el día 27 de abril 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

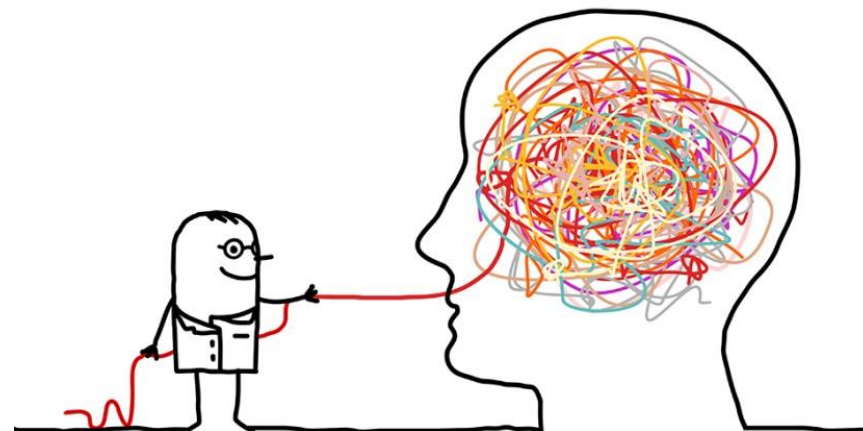
JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Educación y Empleo



Centro de Profesores y Recursos de Almendralejo

Curso:

**“Mindfulness: Técnica para
fomentar la tranquilidad y la
creatividad en el aula”**



<http://www.clipartfinders.com/mindfulness-stress-clipart.html>

Acuerdo de Formación
para el Empleo de las
Administraciones
Públicas (AFEDAP)



Almendralejo, del 2 al 11 de mayo de 2017

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Educación y Empleo

JUSTIFICACIÓN

Los docentes manifiestan, en general, una inquietud por mejorar el clima relacional en el aula, desarrollar la atención, reducir el nivel de tensión y excitación del alumnado y 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, la calma, el autoconocimiento, el control emocional y un día a día con mayor sensación de bienestar y satisfacción.

A través de la práctica de mindfulness, profesores y alumnos ganarán en tranquilidad en la clase, mayor grado de concentración y más honestidad, se acrecienta la amabilidad - hacia uno mismo y hacia los demás- , se gana confianza y se emiten juicios con menor rapidez.

OBJETIVOS

- Desarrollar la atención plena y capacidad de relajación en los docentes.
- Proporcionar herramientas, técnicas y metodologías para facilitar la atención y relajación en su ámbito profesional.
- Transmitir el Mindfulness como práctica en la vida cotidiana en la escuela.

CONTENIDOS

- Gestión de las emociones.
- Desarrollo de la educación afectiva.
- Mejora de la claridad y la creatividad de los pensamientos.
- Práctica de la atención plena y la presencia consciente.
- Ejercicios sencillos para utilizar en las clases.

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

Ángel M^a Gil Parejo. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Especialista en Mindfulness y Biodanza. Orientador de procesos psicológicos.

DESTINATARIOS y NÚMERO DE PARTICIPANTES

Profesorado y otros profesionales en activo con destino en centros 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 días 2, 4, 9 y 11 de mayo de 2017 en horario de 16:30 a 19:30 horas.