

INSCRIPCIONES Y LISTA DE ADMITIDOS

Inscripciones hasta el día 4 de febrero de 2019 on line a través de la página web del CPR de Almendralejo. La lista de admitidos/as se publicará el día 5 de febrero 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.

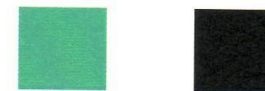
ASESOR RESPONSABLE

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

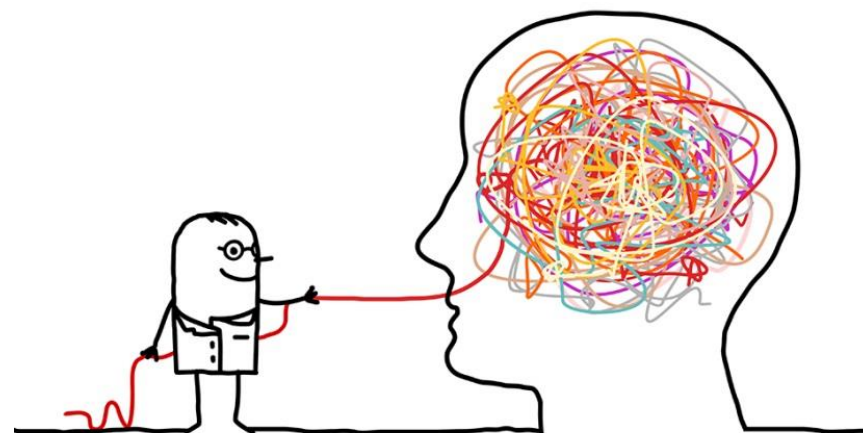
JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Educación y Empleo



Centro de Profesores y Recursos de Almendralejo

Curso:

“MINDFULNESS PARA EDUCADORES”



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



Fondo Social Europeo
Una manera de hacer Europa

Almendralejo, del 7 de febrero al 7 de marzo de 2019

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Educación y Empleo

JUSTIFICACIÓN

Este curso va dirigido a docentes que deseen crear un entorno más sano y compasivo en las aulas y que deseen adquirir un compromiso para implantar Mindfulness en sus escuelas, entendido como la energía de ser consciente y, estar despierto a lo que está sucediendo en el interior y alrededor de nosotros en el momento presente.

Mindfulness es una forma de vivir que nos permite estar de forma consciente en el presente con calma y sin juicios. Si esto es integrado por docentes, alumnos y padres, los beneficios tendrán un efecto multiplicador que generará una comunidad educativa feliz y en calma.

OBJETIVOS

- Integrar Mindfulness en la vida docente: “sólo aprendiendo a atender podemos estar capacitados para enseñar a atender”.
- Aprender a calmarse, enfocarse, comprometerse y responsabilizarse.
- Incorporar Mindfulness en el aula y acompañar en el despertar Mindfulness a sus alumnos.

CONTENIDOS

- Entrenamiento de la atención y concentración.
- Conciencia corporal.
- Patrones de pensamiento.
- Estabilidad mental y regulación emocional.

- Estrés y ansiedad. Compasión y Autocompasión.
- Mindfulness en la vida cotidiana.
- Prácticas para el profesorado y el aula. Educación afectiva.

METODOLOGÍA

El curso es principalmente experiencial y va acompañado de las explicaciones teóricas para entender los diferentes conceptos y técnicas. Las prácticas consistirán en ejercicios sencillos y meditaciones, que permitirán al educador integrar el Mindfulness en su vida diaria y en las aulas con los alumnos, de forma sencilla. Se trabajarán prácticas Mindfulness, que se utilizarán en el aula. También se aportarán herramientas para que el educador pueda continuar su formación en Mindfulness.

PONENTE

Dña. Beatriz Perea Venegas. Especialista en educación Mindfulness para familias y educadores.

DESTINATARIOS Y NÚMERO DE PARTICIPANTES

Profesorado en activo con destino en centros 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 7, 14, 21, de febrero y 7 de marzo de 2019 en horario de 17:00 a 20:00 horas.