

CURSO PARA PROFESORES

MINDFULNESS APLICADO EN EL AULA

OBJETIVO

A través del concepto de MINDFULNESS, conocer el uso de herramientas de prácticas eficaces y sencillas aplicables en el conector del aula, en cualquier centro educativo; con el fin de potenciar en los alumnos una actitud de conciencia plena en el momento presente, que promueva la creatividad, les ayude en el manejo del estrés y en su desarrollo personal. Un apoyo a las competencias socioemocionales.

CONTENIDOS

SESIÓN 1	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es Mindfulness? • Explora los sentidos • ¿Qué realizar con los niños?
SESIÓN 2	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo respiramos? • Explorando la Respiración • ¿Qué realizar con los niños?
SESIÓN 3	<ul style="list-style-type: none"> • Atención plena- pensamientos • Sé amable contigo mismo • ¿Qué realizar con los niños?
SESIÓN 4	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué hacer con lo desagradable? • Herramientas prácticas • ¿Cómo implementar herramientas en el aula?
SESIÓN 5	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo disfrutas de tu día? • Explorando tu caminar • ¿Qué realizar con los niños?
SESIÓN 6	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo conectas con los demás? • Explorando tu corazón • ¿Qué realizar con los niños?
SESIÓN 7	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo te comunicas? • Explorando la amabilidad con los demás • ¿Qué realizar con los niños?
SESIÓN 8	<ul style="list-style-type: none"> • Resumen • Conclusiones • Prácticas para realizar el siguiente mes
SESIÓN DE SEGUIMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Seguimiento del mes anterior • Dudas, aclaraciones, resultados

Todas las sesiones incluyen prácticas formales e informales.

PARTICIPANTES

Grupo mínimo de 8 personas y máximo 14. Se busca atención personalizada y grupal. Es recomendable haber participado en talleres introductorios al mindfulness.

HORARIO

Cada sesión será de 2,5 horas incluyendo un descanso de 10 minutos

- 26 de septiembre
- 3, 10, 17, 24 y 31 de octubre
- 7, 14 de noviembre
- + una sesión de seguimiento que se acordará con los asistentes

ESPACIO

Centro U-mano. Calle Convento Santa Clara 11-4 (46002) Valencia

MATERIAL

Cuaderno para tomar apuntes y sobre todo ropa cómoda

FORMADORA

Liliana Fonseca Penagos

Enviar la ficha de inscripción adjunta en el correo a dep.pedagogico@escacv.es hasta el viernes 16 de septiembre.