

INSCRIPCIONES Y LISTA DE ADMITIDOS

Los profesores interesados podrán inscribirse on-line hasta el **13 de marzo** en la WEB del CPR de Talarrubias:
<http://cprtalarrubias.juntaextremadura.net>

La lista de admitidos se publicará en la mencionada página web así como en el tablón de anuncios del CPR el día 14 de marzo.

CERTIFICACIÓN

La actividad se certificará con **9 horas**, equivalentes a **1 crédito** de formación, a los profesores que asistan con regularidad al 85% del tiempo de duración de la actividad, según Orden de 29 de diciembre de 2016 (DOE de 30 de diciembre).

COORDINACIÓN:

Pedro García Romero, Asesor del CPR de Talarrubias
Tel. 924019405 (49405)



<http://cprtalarrubias.juntaextremadura.net>

Consejería de Educación y Empleo

Secretaría General de Educación
Delegación Provincial de Badajoz
Unidad de Programas Educativos



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



Unión Europea

Fondo Social Europeo
"Una manera de hacer Europa"

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

1. Gestionar las emociones.
2. Desarrollar la atención plena y capacidad de relajación en los docentes.
3. Proporcionar herramientas, técnicas y metodologías para facilitar la atención y relajación en su ámbito profesional.
4. Transmitir el Mindfulness como práctica en la vida cotidiana en la escuela.

CONTENIDOS

1. Gestión de las emociones.
2. Desarrollo de la educación afectiva.
3. Mejora de la claridad y la creatividad de los pensamientos.
4. Práctica de la atención plena y la presencia consciente.
5. 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

Angel María 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

1. Profesorado en activo de los centros de la demarcación del CPR de Talarrubias.
2. Docentes de otros ámbitos de actuación distintos al CPR de Talarrubias.

FECHAS Y LUGAR DE CELEBRACIÓN

El curso se celebrará en el CPR de Talarrubias, los días **15, 19 y 22 de marzo de 2018** en horario de **16:30 a 19:30 horas**.