

## MINDFULNESS EN EL AULA PARA DOCENTES Y ALUMNOS



**Área:** General  
**Modalidad:** Presencial  
**Duración:** 5 h  
**Precio:** Consultar

[Curso Bonificable](#)  
[Contactar](#)  
[Recomendar](#)  
[Matricularme](#)

### OBJETIVOS

- Proporcionar las bases conceptuales sobre Mindfulness y su práctica en el contexto educativo.
- Dotar de los conocimientos técnicos necesarios para la implantación de la práctica del Mindfulness en el aula.
- Experimentar estados de atención plena y de presencia.

### CONTENIDOS

- Definición de Mindfulness: Atención plena y Presencia.
- Beneficios pedagógicos del Mindfulness.
- La gestión consciente del aula.
- Actividades y experiencias de Mindfulness para el aula.