

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.