

MINDFULNES



Área: General
Modalidad: Presencial
Duración: 2 h
Precio: 26.00€

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

OBJETIVOS

- 1.- Facilitar herramientas sencillas e integrables en la vida cotidiana y en el aula, para aprender a calmar la mente, reducir la rumiación mental, gestionar las propias emociones, y acceder a niveles más satisfactorios de calma, serenidad y bienestar
- 2.- Experimentar técnicas y recursos de relajación, conciencia corporal, exploración sensorial, y fortalecimiento de la atención. Comprensión del mecanismo fisiológico del estrés y estrategias de abordaje
- 3.- Reflexionar y trazar estrategias de mejora sobre el autocuidado, autocompasión, nivel de auto-exigencia, mejora del diálogo interno, y relación con un mismo, tanto para el propio educador/a como la extrapolación al aula
- 4.- Ofrecer recursos a los educadores/as para desarrollar habilidades que fomenten un clima de tranquilidad, sosiego y concentración en las aulas.

CONTENIDOS

- 1.- Mindfulness como herramienta de gestión del estrés, regulación emocional, y aumento del bienestar vital para profesores. "Conectando con la vida".
- 2.- •Mindfulness en el Aula. Gestión de conflictos, acompañamiento emocional de alumnos, mejora del clima del aula, trabajo de la concentración y atención
- 3.- •¿Qué es Mindfulness, de dónde viene, a dónde va, qué me puede aportar?
- 4.- •Dinámicas de toma de consciencia, y reseñas teóricas sobre la "mente de mono" y "atención voladora", piloto automático, modo ser-hacer, canales atencionales
- 5.- •Comprendernos mejor para comenzar a aceptarnos a nosotros y al mundo que nos rodea
- 6.- Prácticas de respiración, relajación y atención enfocada
- 7.- •Cómo funciona la percepción humana: "el mapa no es el territorio", "no vemos la realidad como es sino como somos", "el verdadero camino de descubrimiento no es cambiar el mundo sino mirarlo con nuevos ojos".
- 8.- •Dinámicas, reflexión compartida y diálogo indagativo sobre nuestros modelos perceptivos, ¿qué no me está funcionando? y como cambiarlo.