

## MINDFULNESS



**Área:** General  
**Modalidad:** Presencial  
**Duración:** 10 h  
**Precio:** Consultar

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

## OBJETIVOS

- 1.- Ampliación de herramientas que ayuden a fomentar el clima de calma en el aula, reducir la rumiación mental y preocupación anticipatoria, gestionar las emociones propias y del alumnado, y acceder a niveles más satisfactorios de calma, serenidad y bienestar, siendo todo ello integrable en la vida cotidiana más allá de las aulas.
- 2.- Profundización en técnicas y recursos de relajación, conciencia corporal, exploración sensorial, y fortalecimiento de la atención para el/la propio/a profesor/a, así como mecanismos de transmisión al/la alumno/a. Comprensión del mecanismo fisiológico del estrés y adquisición de estrategias de abordaje
- 3.- Reflexión, aprendizaje y puesta en marcha de recursos de autocuidado, autocompasión, adecuación del nivel de auto-exigencia, gestión del diálogo interno y relación con uno/a mismo/a, tanto para el/la propio/a educador/a como su la extrapolación al aula
- 4.- Ampliación de recursos que ayuden a los/las profesores/as a desarrollar habilidades que fomenten un clima de tranquilidad, sosiego y concentración en las aulas.

## CONTENIDOS

- 1.- Mindfulness como recurso de gestión del estrés, regulación emocional, y aumento del bienestar vital para profesores/as.
- 2.- Mindfulness en el Aula. Ampliación de la formación en gestión de conflictos, acompañamiento emocional de los/as alumnos/as, mejora del clima del aula, refuerzo de la concentración y atención.
- 3.- Profundización en la formación teórica sobre mecanismos de toma de consciencia, funcionamiento psicológico y fisiológico de la atención, exploración del piloto automático, modo ser-hacer, canales atencionales, y reprogramación neuro-lingüística.
- 4.- Dinámicas y reseñas teóricas sobre percepción e interpretación humana, para comprendernos mejor y facilitar la aceptación de nosotros/as mismos/as y del mundo que nos rodea
- 5.- Prácticas de respiración, relajación, atención enfocada, conciencia corporal y movimiento.
- 6.- Ampliación del conocimiento de nuestros modelos perceptivos, ¿qué no me está funcionando? y cómo cambiarlo. A través de dinámicas, reflexión compartida y diálogo indagativo