



## CURSO:

# MINDFULNESS: Desarrollo de la Inteligencia Emocional Plena

### JUSTIFICACIÓN

En la actualidad, numerosos centros a nivel nacional e internacional, han incorporado la práctica sistemática del Mindfulness en sus aulas.

¿ Por qué?, ¿ qué es el Mindfulness y para qué sirve? Se trata de un conjunto de técnicas y ejercicios prácticos y sencillos, que llevados a nuestra vida día a día, traen una beneficiosa transformación.

Al practicar Mindfulness, va apareciendo la calma mental y se desarrolla el equilibrio emocional, ya que se logra estar con atención plena en las emociones para poder comprenderlas y regularlas; facilitando así la adquisición de habilidades sociales, emocionales y del comportamiento por los profesores/as para contribuir a su desarrollo personal, en su relación con los demás y en su trabajo en el aula.

*Aprendiendo a vivir el aquí y el ahora con atención plena, aprendiendo a fluir con la vida.*

### OBJETIVOS

- . Desarrollar tu atención y concentración.
- . Ser más responsable con tu vida.
- . Cultivar los estados positivos de la mente.
- . Regular y equilibrar las emociones.
- . Desarrollar la empatía y generosidad.
- . Aplicar el Mindfulness en tus clases.
- . Enseñar técnicas de Mindfulness a tus alumnos.
- . Mejorar tu rendimiento profesional.
- . Mejorar la creatividad.
- . Conseguir una mente más clara y con menos pensamientos.

### CONTENIDOS

1. Una mirada hacia nuestro interior desde la Inteligencia Emocional y el Mindfulness: Atención plena. Las emociones. Pensamiento cuerpo-emoción-comportamiento. Reconocimiento de las emociones propias y ajenas desde el Mindfulness.
2. Habilidades en nuestras relaciones con los demás: habilidades sociales. Escucha activa con atención plena; la expresión de las emociones. El manejo de los conflictos.
3. Inteligencia Emocional plena: programa para el desarrollo de la IE plena usando las técnicas de

mindfulness.

4. Inteligencia emocional plena aplicada al aula: el profesor emocionalmente inteligente; actividades y recursos para desarrollar la IE plena en el aula.

### PONENTES:

**JORGE ALONSO:** Especialista en Inteligencia Emocional, habilidades sociales, creatividad, conciencia corporal y Mindfulness. Socio fundador y docente de In-formaciónideas.

**JUAN ANTONIO CHAVES:** profesor de Yoga y técnicas de relajación. Especialista en Mindfulness.

### CARACTERÍSTICAS

#### DESTINATARIOS: 26 plazas

- Profesorado de Educación Infantil, Primaria y Secundaria en activo, del ámbito del CPR.
- Resto de profesorado.

#### CRITERIOS DE SELECCIÓN:

- 1. Profesorado de Ed. Infantil 2. Profesorado de Ed. Primaria. 3. Profesorado de Ed. Secundaria. 4. Resto de profesorado interesado en la materia.
- En caso necesario, se establecerá un orden alfabético de solicitantes comenzando por la letra "C" (según resolución de 24 de Abril de 2015).
- Plazas: mínimo 15 – máximo 26

#### DURACIÓN, CALENDARIO Y LUGAR DE CELEBRACIÓN:

- **Calendario:** 17, 23, 24 de Febrero y 1 y 2 de Marzo.
- **Horario:** de 17:00 a 20:00 horas
- **Lugar de celebración:** CPR de Plasencia.

#### EVALUACIÓN Y CERTIFICACIÓN:

- Tendrán derecho a certificado todos los participantes que superen el 85% de asistencia. (D.O.E. 04/11/2000). Los participantes tendrán que rellenar el cuestionario de evaluación on-line para dar por finalizada la actividad.
- **HORAS: 15 horas, 1,5 créditos.**

#### ASESOR RESPONSABLE:

- Virginia Blázquez González. Asesora CPR de Plasencia.

#### INSCRIPCIONES:

- A través de la ficha de inscripción electrónica de la página web del CPR.
- Para cualquier consulta llamar al teléfono 927017947
- E-Mail: [cprpla.asesoria1@edu.gobex.es](mailto:cprpla.asesoria1@edu.gobex.es)
- El plazo de inscripción finaliza el **15 de Febrero de 2016** y la lista de admitidos se publicará el día **16 de Febrero de 2016**.

Para más información, visita nuestra página WEB <http://cprplasencia.juntaextremadura.net>



UNIÓN EUROPEA  
Fondo Social Europeo

Una manera de hacer Europa