

## CURSO: RELAJACIÓN Y CONTROL DEL ESTRÉS

### JUSTIFICACIÓN

La relajación es una habilidad natural que todo el mundo puede aprender y utilizar diariamente y que reporta grandes beneficios, a nivel muscular, del sistema nervioso, mental y emocional.

El presente curso tiene como objetivo aportar al profesorado conocimiento sobre relajación y estrategias de control del estrés mediante técnicas activas y la extrapolación de los beneficios del control mental a los procesos de interacción en el aula con el alumnado.

### OBJETIVOS

- Facilitar técnicas teórico-prácticas de relajación y control del estrés para que a través de la experiencia sean asimiladas y trasladadas a la vida diaria.
- Facilitar técnicas de relajación para introducirlas en el aula, para la mejora de la atención y el rendimiento educativo del alumno.
- Tomar conciencia de la responsabilidad que tenemos de generar bienestar físico y mental como base para una correcta interacción educativa con el alumnado.

### CONTENIDOS

- Técnicas de relajación.
- Técnicas de respiración.
- Dinámicas de grupo.
- Consciencia corporal.
- Ejercicios de desbloques energéticos.

### METODOLOGÍA

La metodología será eminentemente práctica y participativa, con exposición de los contenidos por parte del ponente y puesta en práctica de las propuestas a desarrollar en cada sesión. Se recomienda asistir con ropa y calzado cómodos.

**PONENTES:** D. Jorge Alonso de la Torre Núñez y D. Juan Antonio Chávez Pedraza. Monitores de yoga y técnicas de relajación.

### CARACTERÍSTICAS

#### DESTINATARIOS:

Este curso va dirigido a un mínimo de 8 y un máximo de 25 docentes en activo del ámbito del Centro de Profesores de Plasencia.

#### CRITERIOS DE SELECCIÓN:

- 1- En caso de que el número de solicitudes supere a las plazas ofertadas, se establecerá un máximo de un asistente por centro Educativo.
- 2.-“En caso necesario se establecerá un orden alfabético de solicitantes dentro de cada criterio, comenzando por la letra “C” (Resolución de 24 de Abril de 2015 de la Dirección de Función Pública, Recursos Humanos e Inspección)”.

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

##### ➤ 21 horas, 2 créditos.

Las sesiones se celebrarán los días 26 y 27 de Enero y 2, 3, 10, 11 y 16 de febrero en el CEIP “El Pilar” de 17:00 a 20:00 h.

#### EVALUACIÓN / CERTIFICACIÓN:

- Para finalizar la acción formativa, los participantes tendrán que cumplimentar un cuestionario de evaluación on-line a través del enlace que se les facilite.
- Tendrán derecho a certificado todos los participantes que superen el 85% de asistencia. (D.O.E. 04/11/2000).

#### ASESOR RESPONSABLE:

- Álvaro García Gómez. Asesor 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 (RPV 57084).
- E-Mail: [cprpla.asesoria2@edu.gobex.es](mailto:cprpla.asesoria2@edu.gobex.es)
- El plazo de inscripción finaliza el día 23 de Enero de 2016.
- La lista de admitidos saldrá publicada en la página web del CPR el 25 de Enero de 2016.

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



UNIÓN EUROPEA  
Fondo Social Europeo

Una manera de hacer Europa

