

CURSO:

Estrategias para la felicidad personal y profesional del docente

JUSTIFICACIÓN

¿Cuál es la condición que todos los seres humanos aspiramos a alcanzar?: La FELICIDAD, sin lugar a dudas.

Cuando un docente se siente feliz, realiza su labor educativa con eficacia y contribuye considerablemente al éxito y al desarrollo del alumnado. Planteamos esta formación en cuatro niveles para trabajar la felicidad integral en el ámbito de la educación. Una formación innovadora, que trabaja de forma transversal tanto en el bienestar docente como en el del alumnado, elaborada a partir de estudios como los de la doctora Lyubomirsky, y que contribuye a optimizar el proceso de aprendizaje. La formación en felicidad nos permitirá alcanzar objetivos claves en la educación como: facilitar el acceso al saber (saber intelectual, saber convivir, saber estar y saber sentir) y contribuir a que el alumnado sean mejores personas, más empáticos y más solidarios.

OBJETIVOS

- Conocer pautas esenciales para encontrar la tranquilidad interna ante los cambios y la incertidumbre que los/las docentes estamos experimentando en la actualidad.
- Analizar aquellas variables importantes dentro del centro educativo sobre las relaciones profesionales y establecer mecanismos para fomentar el consenso.
- Conocer los factores que influyen en nuestra felicidad personal y descubrir los errores más comunes a la hora de interpretar la información.
- Descubrir sencillas estrategias que potencien nuestra sensación de bienestar.

CONTENIDOS

SESIÓN 1: TU FORTALEZA INTERIOR, TU MEJOR ALIADA :

- Cómo cultivar tu resiliencia: la metáfora de los alimentos.
- 3 niveles de resolución del estrés: existencial, evolutivo y mental.
- Las 5 “p” que influyen en el bienestar personal.

SESIÓN 2: BIENESTAR EN TU CENTRO EDUCATIVO :

- La historia del elefante: la verdad es cuestión de perspectiva.
- Cómo reinterpretar la crítica en positivo.
- Posiciones vs. necesidades: claves para mejorar tus relaciones profesionales.

SESIÓN 3: LOS FACTORES DE LA FELICIDAD:

- ¿De qué depende la felicidad? genética, entorno e intención.
- 4 ideas erróneas sobre la felicidad.
- El cerebro nos engaña: la adaptación hedónica y el sesgo del impacto.

SESIÓN 4: ¿QUÉ HAGO PARA SER FELIZ?

- Características únicas de las personas felices.
- Programa práctico para incrementar la felicidad en 12 sencillos pasos.

METODOLOGÍA

El desarrollo de este curso se presenta a través de herramientas totalmente prácticas, dinámicas y sencillamente transformadoras.

PONENTE

María Arroyo Blázquez. Coach en Educación Transpersonal por la Escuela de Desarrollo Transpersonal. Responsable del área de Formación de Raíces Bienestar Integral.

DESTINATARIOS

Profesorado en activo de centros sostenidos con fondos públicos del ámbito del CPR de Plasencia y del ámbito de otros CPRs. El número mínimo de inscripciones será de 12 y el máximo de 35.

CRITERIOS DE SELECCIÓN

1. Profesorado en activo del ámbito del CPR de Plasencia.
2. Profesorado en activo de otros CPR adscritos: Jaraíz de la Vera, Caminomorisco y Hoyos.
3. Profesorado en activo del ámbito de otros CPRs.

En caso necesario, se establecerá un orden alfabético de solicitantes dentro de cada criterio, comenzando por la letra "R" (según Resolución de 9 de marzo de 2020, de la D. G. de Función Pública)

DURACIÓN Y CALENDARIO

Horas: 9 horas, 1 crédito

Calendario: 18, 20, 25 y 27 de enero de 2021

Horario: de 17:00 a 19:15 horas.

Lugar de celebración: Las sesiones se celebrarán telemáticamente, de forma síncrona con los ponentes, a través de la plataforma Google Meet.

EVALUACIÓN Y 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 y participar en el proceso de validación según las especificaciones del Fondo Social Europeo (FSE). Tendrán derecho a certificado todos los participantes que superen el 85% de asistencia. (D.O.E. 04/11/2000, modificada por Orden de 21 de mayo de 2002, DOE 30 de mayo)

ASESORA RESPONSABLE

M^a Yolanda Prieto Prieto. Asesoría de Formación en centros y autoformación.

INSCRIPCIONES

A través de la ficha de inscripción electrónica de la página web del CPR. Para cualquier consulta llamar al teléfono 927017947(57083). E-Mail: cprpla.formacioncentros@educarex.es

El plazo de inscripción finaliza el día **16 de diciembre de 2020**.

La lista de admitidos se publicará a partir de dicha fecha en la página web del CPR.

IMPORTANTE: Se ruega que se actualicen los datos que constan en el sistema al realizar la inscripción.

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



Unión Europea

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Educación y Empleo

Fondo Social Europeo
Una manera de hacer Europa