

CURSO: “Escuelas con corazón : Mindfulness y el cultivo de la compasión”

JUSTIFICACIÓN

Mejorar la capacidad del alumnado para afrontar los desafíos (exámenes, dificultades en el aprendizaje, conflictos en la convivencia..) desde el desarrollo del respeto, la calidez y la amabilidad dirigidos a uno mismo como el motor de la motivación por aprender y desarrollarse como persona es una de las claves en el aprendizaje. Cuando el alumnado desarrolla estos aspectos: aprende a tratarse desde ese lugar y reconoce cómo se siente el otro y sabe cómo tratarle, mejorando la convivencia. Para ello, el profesorado practicará y experimentará sencillas herramientas de mindfulness y compasión que luego llevará al aula para conseguir los objetivos que nos planteamos con el desarrollo de esta actividad formativa.

OBJETIVOS

- Conocer qué es atención plena y compasión .
- Aprender técnicas de atención plena y de compasión para introducirlas en el aula .
- Desarrollar los recursos necesarios para introducir la gestión de las emociones y el malestar del alumnado desde el enfoque de la compasión.
- Favorecer equilibrio y bienestar emocional en el alumnado.
- Desarrollar la resiliencia ante los desafíos de la escolaridad y la vida del alumnado.

CONTENIDOS

- Definiciones conceptuales .
- Gestión emocional: conceptos y herramientas .
- Hacerse amigo de uno mismo .
- Medios/ prácticas para desarrollar la resiliencia .
- Prácticas de mindfulness
- Prácticas de compasión.

METODOLOGÍA

La metodología se basa en el aprendizaje experiencial del docente a través de prácticas semanales que se completan con la información más reciente en investigación sobre mindfulness y compasión y su aplicación en el aula.

PONENTES

Dña.Carmen López Vázquez . Directora del Centro Galatea: centro de mindfulness y desarrollo personal. Experta en Coaching Profesional por Create Coaching. Certificado Asesco y ACSTH (International Coach Federation). Master Practitioner de PNL por The School of Change. Experta en Enseñanzas de Atención Plena en la comunidad escolar. Acreditada por el EIAB.

D.Jorge Alonso de la Torre Núñez. Profesor de MBSR por el Mindfulness Center de la Universidad de Brown (EEUU). Experto en Mindfulness en Contextos Educativos por la Universidad Camilo José Cela. Instructor certificado del Método Eline Snel de mindfulness para niños por la Academy for Mindful Teaching. Ha formado a más de 600 profesores para que lleven el mindfulness al aula.

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 25.

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: 13 horas, 1.5 créditos

Calendario: 1, 3, 8, 10 y 15 de marzo de 2021.

Horario: 1,3,8 y 10 de 17:00 a 19:30 horas y el 15 de marzo de 17:00 a 20:00 horas.

Lugar de celebración: Las sesiones se celebrarán telemáticamente, de forma síncrona con los ponentes.

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.formacionencentros@educarex.es

El plazo de inscripción finaliza el día **22 de febrero de 2021**.

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

IMPORTANTE:

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

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