

4.- Criterios de selección

- Estar participando en el curso anual de atención plena.
- Profesorado en activo que no haya realizado el curso anteriormente del ámbito del CPR de Avilés -Occidente
- Profesorado en activo de todos los niveles del ámbito del CPR de Avilés-Occidente.
- Los establecidos con carácter general en la Resolución de 21 de diciembre de 2018, de la Consejería de Educación y Cultura, por la que se aprueba el Plan Regional de Formación Permanente del Profesorado 2018-2019 (BOPA del 10-I-2019)

Observaciones

Se recomienda asistir con ropa cómoda, esterilla, manta y cojín.

REDUCCIÓN DEL ESTRÉS Y DESARROLLO DE LA ATENCIÓN PLENA EN EDUCACIÓN



1.- Datos generales

Código: 805	Modalidad: Curso
Asesoría: 5_Educación Infantil y Primaria	Responsables: Teresa Martín García y Begoña Jiménez Pérez
Estado: Publicada lista de admisión	Programa: 2.09.- CONVIVENCIA
Duración: 30 (6 no presenciales) horas	Créditos: 3
Fecha inicio actividad: 14 / 02 / 2019	Fecha fin actividad: 04 / 04 / 2019
Dirigido a: Todo el profesorado	Lugar: Aula de Danza del CPR de Avilés-Occidente
Calendario: Febrero: 14, 21 y 27 Marzo: 7, 14, 21, 23 (sábado) y 28 Abril:4	Horario: 17:00h - 19:30h

2.- Información sobre la inscripción

Número de participantes: MÍNIMO: 20 MÁXIMO: 30
Período de inscripción: DESDE: 11 / 01 / 2019 HASTA: 10 / 02 / 2019
Fecha de publicación de lista de personas admitidas: 11 / 02 / 2019
Procedimiento de inscripción: La inscripción se realizará en línea en la página web del Centro del Profesorado y de Recursos de Avilés - Occidente: http://www.cpravilesoccidente.es/

3.- Descripción del programa

Objetivos:

- Desarrollar habilidades y estrategias para aumentar el bienestar personal que afecta a la gestión del aula.
- Conocer las técnicas de la Atención Plena para desarrollar habilidades de gestión del estrés.
- Identificar las conductas y reacciones automáticas y diferenciarlas de los actos intencionados.
- Aprender técnicas efectivas para desarrollar el buen trato con uno mismo, una misma, y con las demás personas.
- Relacionar las reacciones cotidianas con las interacciones en el aula.

Contenidos:

- El estrés y sus consecuencias
- Formas de detectar y observar las situaciones de estrés en el trabajo y en nuestra vida en general.
- Las prácticas formales de la atención plena: respiración consciente, escaneo corporal (relajación), meditación sedente y estiramientos conscientes.
- Las prácticas informales de la atención plena: practicando el Aquí y el Ahora
- Cómo mejorar nuestras relaciones interpersonales con ayuda de la Atención Plena.
- Técnicas y estrategias para el desarrollo del buen trato.
- Recursos para mantener la práctica de la Atención Plena.
- Aplicaciones prácticas en el aula: la atención plena en la educación.

Metodología:

El programa se desarrolla a lo largo de ocho sesiones semanales de dos horas y media de duración cada una, además de una sesión adicional de cuatro horas el sábado 23 de MARZO.

Durante las clases, quienes participan tendrán la oportunidad de aprender, practicar y discutir tanto el contenido teórico como las técnicas que se explorarán. Se propondrán una serie de prácticas diarias para realizar en casa con la finalidad de sacar el máximo aprovechamiento del curso.

Ponentes:

- Darío Vasallo Manaute
REDUCCIÓN DEL ESTRÉS Y DESARROLLO DE LA ATENCIÓN PLENA EN EDUCACIÓN
- Miguel Ángel García Granados
REDUCCIÓN DEL ESTRÉS Y DESARROLLO DE LA ATENCIÓN PLENA EN EDUCACIÓN