

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

Actuación del Programa de Orientación y refuerzo para el Avance y el Apoyo en la Educación, en el marco del Programa Operativo de Empleo, Formación y Educación 2014-2020.

REDUCCIÓN DEL ESTRÉS Y DESARROLLO DE LA ATENCIÓN PLENA EN EDUCACIÓN



1.- Datos generales

Código: 805

Modalidad: Curso

**Asesoría: Educación
Infantil y
Primaria_2015_2020**

**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 en las aulas de Educación Infantil, Primaria, Secundaria y Formación Profesional.
- 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.

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

Ponentes:

- Miguel Ángel García Granado**
- Darío Vasallo Manaute**