

4.- Criterios de selección

- 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

Este curso al ser anual con sesiones quincenales, será flexible en cuanto a la asistencia ya que con 20 horas realizadas, se tendrá derecho a acreditación; si se completa el curso, habrá acreditación por el total de las mismas (39 horas)

MINDFULNESS EN EDUCACIÓN. REDUCCIÓN DEL ESTRÉS Y DESARROLLO DE LA ATENCIÓN PLENA I



1.- Datos generales

Código: 58

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: 40 horas **Créditos:** 4

Fecha inicio actividad: 16 / 10 / 2019 **Fecha fin actividad:** 04 / 06 / 2020

Dirigido a: Todo el profesorado **Lugar:** Aula de Danza del CPR de Avilés-Occidente

Calendario: Octubre: 16; Noviembre: 6 y 28; Diciembre:12; Enero: 9 y 23; Febrero: 6, 8 (sábado) y 27; Marzo: 19 y 29; Abril: 2, 16 y 23; Mayo: 7 y 21; Junio: 4

2.- Información sobre la inscripción

Número de participantes: MÍNIMO: 15 MÁXIMO: 35

Período de inscripción: DESDE: 26 / 09 / 2019 HASTA: 12 / 10 / 2019

Fecha de publicación de lista de personas admitidas: 14 / 10 / 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/p/actividades-de-formacion.html>

3.- Descripción del programa

Objetivos:

- Conocer las bases y fundamentos teóricos de la Atención Plena.
- Desarrollar habilidades y estrategias para aumentar el bienestar personal que afecta a la gestión del aula.
- Conocer las técnicas de la Atención Plena y cómo ayudan a gestionar el estrés y a cultivar estados de bienestar.
- Explorar distintas maneras de profundizar la práctica del Mindfulness: las actitudes de la Atención Plena.
- 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:

Durante las clases, quienes participan tendrán la oportunidad de aprender, practicar y discutir tanto el contenido teórico como las técnicas que se explorarán.

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

Ponentes:

- Darío Vasallo Manaute
MINDFULNESS EN EDUCACIÓN. REDUCCIÓN DEL ESTRÉS Y DESARROLLO DE LA ATENCIÓN PLENA
- Miguel A. García Granado
MINDFULNESS EN EDUCACIÓN. REDUCCIÓN DEL ESTRÉS Y DESARROLLO DE LA ATENCIÓN PLENA