



Curso: “PACK DE BIENESTAR PARA EL PROFESORADO: ESTRATEGIAS SENCILLAS QUE MEJORAN TU DÍA A DÍA EN EL CENTRO EDUCATIVO”

Justificación

En este curso te vas a llevar un pack básico de ejercicios y propuestas en 4 niveles: físico, emocional, mental y social, para que puedas gestionar tu propio bienestar dentro de tu centro de trabajo.

A partir de curiosos estudios e investigaciones, ejercicios prácticos y sencillos movimientos corporales serás capaz de mejorar tu estado de ánimo, reducir el estrés y aumentar tu energía. Además, aprenderás a disfrutar de un ambiente laboral más feliz y relajado.

Objetivos

1. Conocer herramientas para la gestión física, mental y emocional del profesorado.
2. Desarrollar habilidades sociales que permitan generar entornos de trabajo seguros.

Contenidos

- NIVEL FÍSICO/MENTAL
 - Cambia tu postura para mejorar tu estado de ánimo.
 - Los sentidos nos engañan: lo que percibimos, ¿es real?
 - 2 claves para el bienestar mental: la ley de “usar y tirar” y la regla de las 24 horas
 - Respira y sé feliz: pautas esenciales de respiración consciente
- NIVEL EMOCIONAL
 - Identifica tu emoción “nuclear” y cómo condiciona tu vida
 - ¿Por qué me pasa? Identifica el origen de tu emoción “nuclear”
 - 10 propuestas para canalizar la ira, la tristeza y el miedo
- NIVEL SOCIAL
 - Descubre el secreto de la buena vida: conclusiones del Estudio de Harvard
 - Una fórmula para el éxito de tus relaciones personales y profesionales
 - Desmontando a Darwin: la cooperación vs competición
 - ¿Mi realidad es tu realidad? Los 5 lenguajes del afecto

Fechas y lugar de celebración

1ª Sesión. Lunes, 8 de abril de 16:30 h a 19:30 horas. (Presencial)

2ª Sesión. Miércoles, 10 de abril de 16:30 h a 19:30 horas. (Presencial)

3ª Sesión. Lunes, 15 de abril de 16:30 h a 19:30 horas. (On-line)

Las sesiones presenciales se realizarán en las instalaciones de este CPR.

Ponente

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

Metodología

Metodología que fomenta la participación activa en la formación

Destinatarios

1. Docentes en activo que imparten docencia en centros sostenidos con fondos públicos de la demarcación del CPR de Don Benito-Villanueva.
2. Docentes en activo que imparten docencia en centros sostenidos con fondos públicos de Extremadura.

Criterios de selección

- 1.- Docentes en activo que imparten docencia en centros sostenidos con fondos públicos de la demarcación del CPR de Don Benito-Villanueva.
- 2.- Docentes en activo que imparten docencia en centros sostenidos con fondos públicos de Extremadura.

Plazo de inscripción

El plazo de inscripción estará abierto entre los días 20 de marzo y 5 de abril de 2024.

Lista de admisión

La lista de personas admitidas se hará pública el día 6 de abril de 2024.

Certificaciones

Se expedirá un certificado de 9 horas (1 crédito) al profesorado que asista con regularidad al 85% del tiempo de duración de la actividad, según la orden del 31 de octubre de 2000 (D.O.E. 4 de noviembre). Se evaluará la cualificación en la adquisición de los contenidos abordados, mediante el análisis de las prácticas propuestas por el ponente y desarrolladas por las personas asistentes en el transcurso de la actividad. La certificación se inscribirá de oficio, en caso de superar la formación, en el registro personal de formación de cada participante.

En caso que haya más solicitudes que plazas (Mínimo 12 y máximo 20), tras respetar los criterios anteriores, será consecutivo desde la letra “B”, según el primer apellido, conforme al sorteo celebrado en este CPR para el mes de marzo.

Asesor responsable

José María Parralejo Cañada. CPR Don Benito- Villanueva de la Serena.
E-mail: cprdbv.desarrollocurricular@educarex.es