

INSCRIPCIONES

- Los interesados deberán formalizar la inscripción en la página web del CPR.
cprbrozas.juntaextremadura.net
- A través del siguiente enlace:

<http://inscripciones.educarex.es/index.php?id=56871>

El plazo de inscripción finaliza el 5 de abril a las 13 horas. La lista de admitidos se publicará en la web del CPR a las 14 horas.

CERTIFICACIÓN Y EVALUACIÓN

- Se expedirá el certificado de **12 horas (1 créditos)** a los participantes que superen el 85% de asistencia (D.O.E. 4/11/2000)
- Se nombrará una comisión para evaluar la actividad. (D.O.E. 4/11/2000)

ASESOR RESPONSABLE

Antonio F. Sánchez Jiménez.

cpr.brozas@edu.gobex.es Tlfno. 927 018589


GOBIERNO DE EXTREMADURA
Consejería de Educación y Cultura
Secretaría General de Educación
Delegación Provincial de Cáceres
Unidad de Programas Educativos



2015/2016

MINDFULNESS

COMO TÉCNICA DE RELAJACIÓN Y ATENCIÓN EN EL AULA



Mind Full, or Mindful?



C.P.R. BROZAS

Centro de Profesores y Recursos

JUSTIFICACIÓN

Profesores y educadores manifiestan, en general, una inquietud por mejorar el clima relacional en el aula, desarrollar la atención, reducir los niveles de tensión y excitación, fomentar la tranquilidad y la creatividad. Niveles altos de estrés afectan al bienestar físico y psíquico de docentes y alumnos, facilitan la dispersión y reducen la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje.

El Mindfulness, “atención o consciencia plena”, es una actitud ante la vida. El principal objetivo es desarrollar la atención consciente en los participantes, logrando un estado de calma que apoye el autonocimiento, la regulación natural de las emociones y un día a día con mayor sensación de bienestar y satisfacción.

A través de la práctica del Mindfulness , tanto los alumnos como los profesores podrán apreciar más tranquilidad en la clase, mayor grado de concentración y más honestidad. Según algunas experiencias, las personas se vuelven más amables hacia ellas mismas y hacia los demás, ganan en confianza y emiten juicios con menor rapidez.

OBJETIVOS

- Desarrollar la atención plena y capacidad de relajación en los profesores y educadores en general.
- Proporcionar las herramientas, técnicas y metodología para que los docentes puedan facilitar la atención y relajación en su ámbito profesional.
- Practicar Mindfulness en la comunicación y relación: Hablar y escuchar con plena atención.

CONTENIDOS

- ¿Qué es el Mindfulness o Atención Plena?
- Relación entre Mindfulness y relajación.
- Práctica en solitario y en grupo. Aplicación en edad escolar.
- Consciencia corporal y de las sensaciones físicas.
- Propuestas, ejercicios y juegos para desarrollar la atención plena y

relajación en el aula: Adultos, jóvenes, niños.

- Recursos disponibles: libros, músicas, meditaciones guiadas y páginas web.

DESTINATARIOS

- Profesorado de Centros Educativos sostenidos con fondos públicos que tengan la intención de conocer y seguir formándose en esta técnica.

Nota: La actividad se realizará con un máximo de 12 personas.

DURACIÓN LUGAR Y HORARIO

Curso de 12 horas presenciales **equivalentes a un crédito de formación.**

Las sesiones se celebrarán en el CPR de Brozas los días 7, 11, 18 y 25 de abril de 2016 de 15:30 a 18:30h.

PONENTES

- **Ángel María Gil Parejo. Licenciado en Actividad Física y Deportiva. Formador en Mindfulness.**



UNIÓN EUROPEA

Fondo Social Europeo

Una manera de hacer Europa