

**Atención Plena a las Emociones para el Equilibrio Docente y del Alumnado.  
Marzo 2017****Introducción**

La inquietud por mejorar el clima relacional en el aula, desarrollar la atención, reducir los niveles de tensión y fomentar la tranquilidad y la creativa en el aula, es constante en el profesorado de nuestro ámbito.

Este curso pretende desarrollar la atención consciente, logrando un estado de calma que apoye el autoconocimiento, la regulación natural de las emociones y la sensación de bienestar, satisfacción y tranquilidad física y mental contribuyendo a hacer desaparecer la tensión en la clase, mejorando la creatividad del alumnado.

**Objetivos**

\*Descubrir y concienciar sobre el propio cuerpo y aprender a relajarlo por completo.

\*Aprender estrategias para la superación de momentos de tensión, ansiedad, bloqueos, y conflictos, entre otros.

\*Conocimiento de las emociones propias, positivas y negativas y aprender a autorregularlas.

\*Favorecer la calidad de las relaciones interpersonales aportando soluciones para superar conflictos o problemas en clase.

\*Control del grupo, de la impulsividad y retorno a situación de normalidad y estabilidad.

\*Transmitir el Mindfulness como práctica en la vida de la escuela y poner en práctica ejercicios sencillos para utilizar en el aula.

**Contenidos**

- Presentación del taller e integración del grupo.
- Relajación muscular y respiración consciente.
- Conceptos teóricos sobre atención plena.
- Práctica de escucha activa y para aquietar el pensamiento.
- Escaner de las emociones y los pensamientos.
- Arteterapia.

**Destinatarios y Criterios de Selección**

Profesorado de Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria en activo de Centros financiados con fondos públicos del ámbito del CPR de Brozas.

**Metodología**

Exposiciones teóricas de entre 10 y 15 minutos seguidas de propuestas de ejercicios.

**Lugar de celebración y horario**

**CEIP El Brocense de Brozas.**

**(Aula de Psicomotricidad)**

**6, 13, 27 de marzo y 3 de abril en horario de 16:00 a 19:00 horas.**

**Ponente**

**Don Ángel María Gil Parejo.**

Ldo. en Actividades Físico-Deportivas.

**Duración**

Curso teórico- práctico de **12 horas** de duración equivalentes a **1 crédito de formación.**

**Inscripciones**

El plazo de recepción de inscripciones termina el 2 de marzo. La lista de admitidos se publicará el 3 de marzo en la web del CPR de Brozas:

<http://cprbrozas.juntaextremadura.net>

Inscripciones on line:

<http://inscripciones.educarex.es/index.php?id=61065>

El número mínimo de asistentes para la realización del curso será de 8 personas, siendo 25 el máximo de plazas ofertadas.

**Evaluación /Certificación**

Tendrán derecho a certificado todos los participantes que superen el 85% de asistencia (D.O.E 04/11/2000).

**Asesor Responsable**

**María de la Luz Tejado Morán.**

Asesora de Desarrollo Curricular del CPR de Brozas.

[cprbro.asesoria1@edu.gobex.es](mailto:cprbro.asesoria1@edu.gobex.es)

**Telf: 927 018548**

