4.- Criterios de selección

Profesorado en activo del ámbito del CPR de Oviedo.

Riguroso orden de inscripción.

Los establecidos con carácter general en la Resolución por la que se aprueba el Plan Regional de Formación (Resolución de 22 de diciembre de 2018, de la Consejería de Educación y Cultura) publicado en BOPA del 10-1-2019

Observaciones

Se realizarán prácticas de atención plena en casa con material de apoyo, principalmente grabaciones de audio y fichas de trabajo. Hay una sesión que es sábado, el 6 de abril de 2019 de 9:30 a 14:30 horas.

Calle Julián Cañedo, 1A -- 33008 Oviedo
Tel. 985240784 --- Fax:
cproviedo@educastur.org -- https://alojaweb.educastur.es/web/asturiasformacion/cproviedo

REDUCCIÓN DEL ESTRÉS BASADO EN LA ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS) DIRIGIDO A DOCENTES

asturias formación

Principado de Asturias | Consejería de Educación

1.- Datos generales

Código: 839

Modalidad: Curso presencial

Asesoría: Actualización profesional. Científico-técnico. Marta Rodríguez Ron

Responsables: Marta Rodríguez Ron

Estado: Publicada lista de admisión

Programa: 2.5 Educación para la salud

Duración: 25 horas

Créditos: 2.5

Fecha inicio actividad: 27 / 02 / 2019

Fecha fin actividad: 24 / 04 / 2019

Dirigido a: Todo el profesorado

Lugar: CPR de OVIEDO

Calendario: 27 de febrero, 6,13,20 y 27 de marzo, 3,6,10 y 24 de abril. Habrá una sesión el sábado 6 de abril de 9:30 a 14:30 horas.

Horario: 17:00 a 19:30 horas

2.- Información sobre la inscripción

Número de participantes: MÍNIMO: 15 **MÁXIMO:** 25

Período de inscripción: DESDE: 13 / 02 / 2019 **HASTA:** 22 / 02 / 2019

Fecha de publicación de lista de personas admitidas:

Procedimiento de inscripción:
A través de la página web del CPR de Oviedo

3.- Descripción del programa

Objetivos:
Dotar a los docentes de herramientas para afrontar y reducir el estrés.
Aprender técnicas de mindfulness para mejorar las dinámicas de gestión de aula.
Mejorar la capacidad de autorregulación emocional aumentando la confianza en uno mismo.
Promover un manejo efectivo de aula cuando se den situaciones complicadas.
Aprender técnicas efectivas para desarrollar el buen trato con uno mismo y con los demás.
Proporcionar herramientas que permitan la construcción de relaciones positivas profesorado-alumnado y que mejoren el clima laboral y el rendimiento profesional.
Mejorar la concentración, la atención y la toma de decisiones.
Practicar disposiciones mentales de calma al afrontar una clase.
Mejorar la gestión del estrés, reduciendo el agotamiento emocional e incrementando el bienestar.

Contenidos:
El estrés y sus consecuencias.
Formas de observar y detectar las situaciones de estrés en el trabajo y en nuestra vida en general.
Las prácticas formales del mindfulness: respiración consciente, escaneo corporal (relajación), meditación sedente y estiramientos conscientes.
Las prácticas informales de la atención plena:practicando el aquí y ahora.
Cómo mejorar nuestras relaciones interpersonales con ayuda de la atención plena (mindfulness).
Aplicaciones prácticas en el aula: la atención plena en la educación.

Metodología:
Activa y participativa. Durante las sesiones las personas participantes tendrán la oportunidad de aprender, practicar y debatir, 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.

Ponentes:

- Darío Vasallo Manaute
  REDUCCIÓN DEL ESTRÉS BASADO EN LA ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS) DIRIGIDO A DOCENTES