

DESTINATARIOS

orado y resto de personal en activo de los centros educativos
dicos con fondos públicos del ámbito del CPR de Brozas.

orado y resto de personal en activo de los centros educativos
dicos con fondos públicos de otros ámbitos.

era que seleccionar a los asistentes, se aplicará la preferencia
indicada y el resto de solicitudes por orden alfabético
ando por la letra que resulte de sorteo público.

Nº mínimo 7 y máximo 20

INSCRIPCIONES

interesados deberán formalizar la inscripción en la página web del

<http://cprbrozas.juntaxextremadura.net/joomla/jupgrade/>

o de inscripción finaliza el 18 de febrero de 2015.
de admitidos se publicará en la web del CPR.

CERTIFICACIÓN Y EVALUACIÓN

pedirá el certificado de 14 horas (1,5 créditos) a los
antes que superen el 85% de asistencia (D.O.E. 4/11/2000)
embrará una comisión para evaluar la actividad. (D.O.E.
000)

ASESORA RESPONSABLE

ncepción Salgado Moreno. Directora del CPR y Asesora de
ases@edu.gobex.es Tfno. 927 018548

GOBIERNO DE EXTREMADURA

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



2014/2015

MINDFULNESS.

**Profesores más felices y menos estresados.
Alumnos más atentos y tranquilos**

*Ahora, en este preciso momento,
hay un campo infinito de posibilidades
para queelijamos como queremos vivir.*



C.P.R. BROZAS

Centro de Profesores y Recursos

JUSTIFICACIÓN

Las investigaciones neurocientíficas demuestran los beneficios de usar las técnicas de mindfulness. Las empresas más grandes como Google o IBM ya la usan para la formación de sus empleados. En EEUU más de diez estados lo han incorporado en sus planes educativos.

¿Qué es el mindfulness?, ¿para qué sirve?, ¿es algo nuevo? Las técnicas de mindfulness se han adaptado y creado sencillas técnicas y prácticas que llevados a nuestro día a día traen una gran beneficiosidad a nuestras vidas. Al comenzar a practicar mindfulness vamos a ir ganando calma mental y desarrollando el equilibrio emocional. Vamos a vivir en el aquí y el ahora con atención plena, pasando de ser críticos y reactivos a ser observadores de lo que ocurre. Vamos a aprender a vivir con la vida para fluir con ella.

Este curso tiene la finalidad de facilitar a los docentes la adquisición de herramientas de mindfulness para beneficiarse a nivel personal y que puedan aplicarlas en el aula para beneficio de sus alumnos.

QUÉ APRENDERÁS EN ESTE CURSO

- Desarrollar tu atención y concentración.
- Dirigir tu atención hacia donde tú quieras.
- Ser más responsable de tu vida.
- Reconocer los estados positivos de tu mente.
- Regular y equilibrar tus emociones.
- Desarrollar la empatía y generosidad.
- Aplicar el mindfulness en tus clases.
- Enseñar técnicas de mindfulness a tus alumnos.

QUÉ BENEFICIOS OBTENDRÁS

- Disminuirá tu estrés y ansiedad.
- Mejorarás tu rendimiento profesional y bienestar personal.
- Disfrutarás más de tu presente.
- Mayor calma y paz interior.
- Mayor creatividad.
- Una mente más clara y con menos pensamientos.
- Relaciones más armoniosas y auténticas.

METODOLOGÍA

Será una metodología que se basará en los conocimientos previos de los alumnos, en sus intereses y necesidades personales y en sus vivencias directas, en un ambiente distendido y relajado.

LUGAR DE REALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN

- Lugar de celebración: CPR de BROZAS
- Temporalización.- 20 y 21 de febrero de 2015
- Horario: 16:00 a 20:00 horas y de 10:00 a 20:00 horas

FORMADORES

- ✓ **Jorge Alonso y Juan Antonio Chaves.** Expertos en mindfulness, meditación, relajación y yoga.