

# **MINDFULNESS Y GESTIÓN EMOCIONAL PARA EL BIENESTAR DEL PROFESORADO NIVEL I**



# “MINDFULNESS Y GESTIÓN EMOCIONAL PARA EL BIENESTAR DEL PROFESORADO” NIVEL I

## INTRODUCCIÓN

El contexto de la enseñanza se encuentra en constante cambio, lo que puede generar incertidumbre y desconcierto entre el profesorado y, por ende, ser transmitido al alumnado.

Ante este hecho, se ve necesario desarrollar actividades formativas encaminadas a potenciar habilidades personales de autoconocimiento, consciencia y autogestión, que reduzcan factores asociados a muchas de las situaciones estresantes a las que el docente está expuesto.

La adquisición y uso de técnicas de Mindfulness, se consolida como una alternativa pedagógica valiosa, cuya aplicación mejora los niveles de bienestar, reduce el estrés y favorece el desarrollo de la inteligencia emocional, tanto de los docentes como del alumnado, así como en el clima de aula.

# “MINDFULNESS Y GESTIÓN EMOCIONAL PARA EL BIENESTAR DEL PROFESORADO” NIVEL I

## OBJETIVOS

- 1.- Desarrollar aptitudes y habilidades de bienestar personal** que estimulen un enfoque de actuación docente más positivo.
- 2.- Conocer las técnicas y procedimientos concretos de mejora del bienestar personal** que incrementan la calidad de los procesos de enseñanza.
- 3.- Sensibilizar al profesorado sobre la importancia de adquirir un equilibrio personal para generar un desarrollo pedagógico pleno.**

# “MINDFULNESS Y GESTIÓN EMOCIONAL PARA EL BIENESTAR DEL PROFESORADO” NIVEL I

## CONTENIDOS

- 1.- ¿Qué es el Mindfulness y cómo puede ayudarme en mi día a día?** Técnicas y procedimientos aplicados a la docencia.
- 2.- ¿Qué es esto que siento y qué puedo hacer con ello?** Mindfulness e Inteligencia Emocional.
- 3.- Bienestar personal y psicología positiva en la enseñanza.** Estrategias para el desarrollo del pensamiento positivo.
- 4.- Aplicación práctica.** Herramientas, actitudes y valores positivos en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

## “MINDFULNESS Y GESTIÓN EMOCIONAL PARA EL BIENESTAR DEL PROFESORADO” NIVEL I

**DURACIÓN:** 10 horas

**DESTINATARIOS:** Este curso va dirigido a personal docente y otras personas que tengan formación específica o trabajen en intervención con niños y adolescentes.

**METODOLOGÍA:** La metodología utilizada será eminentemente práctica y vivencial. A partir de la experiencia y vivencia de cada uno de los contenidos, el profesor irá interiorizando cada uno de los mismos.

# “MINDFULNESS Y GESTIÓN EMOCIONAL PARA EL BIENESTAR DEL PROFESORADO” NIVEL I

## FECHAS Y HORARIO

**LUGAR:** EMOTIVA CPC. Plaza de Callao, 1 (Madrid).

**FECHAS:** Consulta próximas convocatorias.

**“MINDFULNESS Y GESTIÓN EMOCIONAL PARA EL BIENESTAR DEL PROFESORADO” NIVEL I**

**Plaza de Callao, 1.  
28013 Madrid**

**Teléfono: 676 165 006  
91 0164459**

**Email: [info@emotivacpc.es](mailto:info@emotivacpc.es)  
Web: [www.emotivacpc.es](http://www.emotivacpc.es)**

# **MINDFULNESS Y GESTIÓN EMOCIONAL PARA EL BIENESTAR DEL PROFESORADO NIVEL I**

