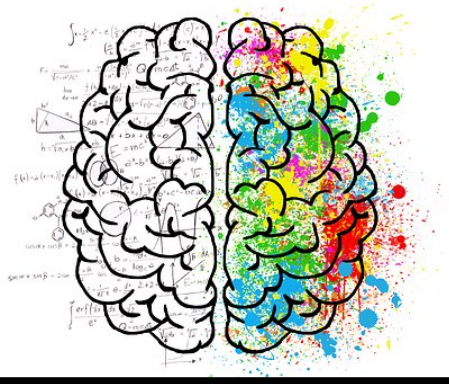
Mindfulness para docentes.



Sku: PA15

Horas: 25

Formato: HTML

OBJETIVOS

- Conocer cómo funciona nuestro cerebro ante estados negativos como estrés, agotamiento, ansiedad, exceso de preocupaciones.
- Contar con un enfoque o perspectiva más amplia de nuestros estados de ánimo, emociones, comportamientos, pensamientos, que permita parar las rumiaciones, el autodiálogo negativo constante, y centrarse en el presente. Vivir en lugar de sólo “Existir”.
- Guiar en el proceso de aprender a mantener una atención plena en el momento presente, en la vida en general y el trabajo en particular, motivando y proporcionando las indicaciones necesarias para continuar tras el curso su propio entrenamiento.

CONTENIDOS

- **Unidad 1. Definir y comprender el mindfulness (I)**
  - Orígenes del mindfulness
  - Definición de mindfulness
  - Comprender el mindfulnes
- **Unidad 2. Definir y comprender el mindfulness (II)**
  - Atrapados en nuestros pensamientos
  - El modo ser
  - Las actitudes necesarias para vivir el presente
  - La instrucción fundamental
- **Unidad 3. Entrenar mindfulness, la práctica formal**
  - Tipo de práctica/entrenamiento en mindfulness
  - Mitos sobre la meditación
  - Meditación mindfulness
  - Beneficios de la meditación: el mito de la meditación como algo pseudocientífico
  - Meditaciones mindfulness específicas. Ejercicios de meditación
  - La compasión

- **Unidad 4. Entrenar mindfulness, la práctica informal**
  - El puzle de la práctica mindfulness
  - Los liberadores de hábitos
  - El piloto automático

- **Unidad 5. Beneficios y aplicaciones del mindfulness**
  - Beneficios de la práctica del mindfulness
  - Ámbitos de aplicación del mindfulness

- **Unidad 6. Mindfulness en la educación**
  - Mindfulness en la educación y la educación del mindfulness
  - Beneficios del mindfulness para profesores y alumnos
  - El docente que entrena su atención plena
    - Aspectos generales
    - Ejercicios mindfulness para profesores o educadores
  - Atención plena en la relación con el alumno y para el alumno
    - Espacio de respiración
    - Ejercicios para mejorar la atención plena
    - Control de impulsos
    - Las cuentas de un collar
    - Incluir al cuerpo
    - El final de la clase
    - Diario de atención plena
    - El final de la jornada
  - Las relaciones interpersonales, entrenar la amabilidad
  - Experiencias y programas en educación
    - Panorama internacional
    - Resultados de la investigación en España