

TALLER DE HABILIDADES *MINDFULNESS* PARA DOCENTES (2ª edición)

PRESENTACIÓN

Cada día vivimos la mayoría de nosotros más dispersos y estresados. Nos cuesta enfocar nuestra atención ante la avalancha de sobre-estimulación que recibimos constantemente y los docentes, además, contemplamos cómo nuestro alumnado tiene serias dificultades para mantener la atención (y no sólo ellos....)

Necesitamos urgentemente entrenar nuestra capacidad de prestar atención al momento presente. Sea estudiar, preparar una clase, escuchar atentamente en un claustro, cocinar o simplemente pasear.

En eso consiste precisamente el entrenamiento de las Habilidades *Mindfulness* (Atención plena). La neurociencia ha demostrado cómo podemos desarrollar esta capacidad, lo cual producirá cambios en la estructura y funciones del cerebro. Actualmente en España ya contamos con diferentes programas psicoeducativos que han introducido *Mindfulness* en el aula, con estupendos resultados.

Pero como no podía ser de otro modo, primero los docentes necesitamos aprender a interiorizar estas prácticas, para después poderlas transmitir en el aula.

Ese es el objetivo global de este curso: aprender para uno mismo/a la actitud y técnicas *mindfulness* para la labor docente y para la vida personal, con la mirada puesta en un momento posterior y poder dar el salto a su transmisión.

Os animamos a enrollaros en esta aventura-aprendizaje que puede realmente transformar la manera de ver la vida.

OBJETIVOS DEL TALLER:

Al finalizar el taller cada participante será capaz de:

- Enfocar y mantener la atención en el presente evitando las distracciones.
- Mejorar su autorregulación emocional.
- Lograr mayor claridad y calma mental.
- Conocer cómo desarrollar esta habilidad en el aula.

CONTENIDOS:

- El actual mundo de distracciones, sobre-estimulación e intoxicación.
- ¿Qué es el *Mindfulness* o Atención plena?
- Cómo incorporar *Mindfulness* en la vida cotidiana.
- Los diferentes tipos de atención.
- El 'estado de presencia' del docente.
- Ejercicios prácticos para cultivar la atención plena en el aula.

FECHAS Y HORARIOS:

- Martes 5, 12, 19 y 26 de abril de 2016.
- De 17'15 a 19'45.
- Nº total de horas: 10.

DESTINATARIOS:

- Profesorado de cualquier etapa educativa. Orientadores. Profesionales de apoyo.

PLAZAS: limitadas. 20 asistentes como máximo.

DINAMIZADOR:

FERNANDO TOBIÁS

Tras más de 15 años ayudando a través de la psicoterapia ahora comparte su experiencia como formador a profesores para que desarrollen sus competencias emocionales y de Atención Plena (*mindfulness*). Y también da clases de Habilidades Personales en la Universidad Pontificia Comillas de Madrid. Educar es prevenir.

INSCRIPCIÓN: enviar el cuestionario de inscripción a ppastorv@colegiomontserrat.fuhem.es.