

CURSO INTENSIVO



PRECIO
ESPECIAL FSIE

Precio: 115 €
Socios FSIE:
75 €

Inscripciones
abiertas
hasta el
14/10/24

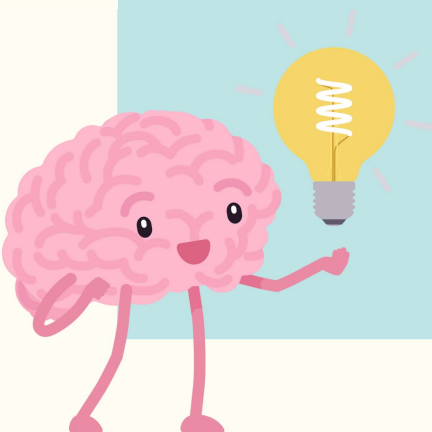
Mindfulness

para docentes

CURSO CERTIFICADO

MINDFULNESS APLICADO

INFO@MASNEUROS.COM



Este curso de **mindfulness para docentes está enfocado a su aplicación en el aula.**

El curso proporciona herramientas prácticas para mejorar el bienestar de los profesores y la calidad de enseñanza. El curso tiene una duración de 8 horas, dividido en tres módulos de 2.5 horas cada uno aproximadamente. El curso será modo online los días **martes: 22\10 - 29\10 y el 5\11 a las 18:30.**

Para inscribirte escríbenos a: Info@masneuros.com / Pilar@masneuros.com / Romina@masneuros.com

Módulo 1: Introducción al mindfulness y su relevancia en la educación

Objetivos:

Comprender qué es el mindfulness y cómo puede beneficiar tanto a los docentes como a los estudiantes.

Explorar el impacto del estrés en la enseñanza y el aprendizaje.

Módulo 2: Prácticas básicas de mindfulness para docentes

Objetivos:

Aprender y practicar técnicas básicas de mindfulness que los docentes pueden aplicar en su día a día.

Desarrollar herramientas para gestionar el estrés y mejorar el enfoque.

Módulo 3: Mindfulness aplicado en el aula

Objetivos:

Implementar estrategias de mindfulness con los estudiantes.

Incorporar prácticas de atención plena en el ambiente educativo

Mantener una práctica de mindfulness a largo plazo

Establecer una práctica personal de mindfulness sostenible para los docentes.

Reflexionar sobre el impacto personal y profesional de la práctica continua.

- Prácticas formales de mindfulness (respiración consciente, escaneo corporal, meditación guiada).
- Reflexiones grupales sobre la integración de mindfulness en el aula.
- Diseño de estrategias personalizadas para cada docente según las necesidades de su aula.
- Creación de un plan personal de bienestar y atención plena.

