

Mindfulness para docentes

Horas

25

Acerca de este curso

Cod: PA15

- **Unidad 1. Definir y comprender el mindfulness (I)**
 - Orígenes del mindfulness
 - Definición de mindfulness
 - Comprender el mindfulness
- **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

¿Qué aprenderás?

- 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.