

Mindfulness para docentes

Código del curso: PA15

Horas: 25

Descripción del curso:

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.