

AULAS CONSCIENTES - AULAS SIN ESTRÉS - AULAS FELICES MINDFULNESS, MEDITACIÓN Y CORAZÓN COHERENTE

**3 Herramientas vivenciales
para aumentar el bienestar en la labor docente**

CÓDIGO DE LA ACCIÓN: 192321GE024



ORGANIZA: CEP de ORCERA
COORDINA: Encarnación Frías Martínez
LUGAR: CEP de Orcera
FECHAS: *Ver programa interior*
HORARIO: De 16:30 a 19:30 h
RECEPCIÓN DE SOLICITUDES: Hasta el día 15 de diciembre de 2018
CENTRO DEL PROFESORADO DE ORCERA (JAÉN)
Delegación Territorial de Educación



JUSTIFICACIÓN

Todo ser humano tiene derecho a ser feliz, a sentirse seguro, protegido y con herramientas sencillas y útiles que faciliten su labor. El docente realiza una labor muy importante día tras día en el aprendizaje de nuestros niños/as y adolescentes. Es imprescindible que cuente con herramientas vivenciales sencillas y útiles para poder desempeñarla de forma ligera y fluida, consigo mismo, en el aula y en el colegio.

Mindfulness, Meditación y Corazón Coherente es una formación vivencial, de aplicación directa en sí mismo y en sus circunstancias, en el alumnado y en su relación dentro del aula, en su relación con los compañeros/as.

La finalidad de este curso es que el docente aprenda las claves de la educación Mindfulness, la Meditación y el Corazón Coherente y herramientas para atender situaciones complicadas:

- Momentos en los que el grupo presenta dispersión y cansancio.
- Momentos en los que al docente o a los alumnos se les está activando una señal emocional reactiva que les puede llevar al desbordamiento o a reaccionar de forma automática o inconsciente.
- Momentos donde sea necesaria una mayor relajación.
- Cuando el docente percibe que la actitud generalizada en el aula es de desatención.
- Momentos donde la clase aparece como especialmente revuelta o está dando algún tipo de contagio emocional grupal.

OBJETIVOS

- 1.-Compartir las claves de Mindfulness, Meditación y Corazón Coherente, como práctica en la vida cotidiana del aula y en el colegio para aumentar el bienestar y disminuir la reactividad y el estrés.
- 2.-Gestión del afecto. Aumentar la claridad y creatividad del pensamiento. Practicar la observación y escucha atenta. Autoestima y Gestión emocional.
- 3.-Practicar ejercicios Mindfulness, Meditación y Corazón Coherente para incorporarlo en la actividad del aula, a lo largo de todo el programa.

CONTENIDOS

1. ¿Qué es la felicidad? La alegría, la satisfacción o bienestar. Vida con sentido.
2. Fundamentos de la intervención Mindfulness (Richard J. Davidson, Vicente Simón, Jon Kabat Zinn, Eline Snel y Susan Kaiser)
3. Coherencia Cardíaca (Apoyado en el sistema heartmath, conexión corazón y mente): Armonía física y emocional.
4. Comunicación consciente. Escucha activa y consciente. (Marshall B. Rosenberg). Fortalezas personales (Peterson y Seligman) y necesidades básicas (Roberto Aguado). Empoderamiento individual y colectivo. Reacción automática. Respuesta responsable.
La presencia del educador. Atención relajada.

METODOLOGÍA

Se crearán espacios donde la presencia, la escucha activa, la cooperación, la fraternidad, el compañerismo..., darán un sentido nuevo:

- al "que es lo que yo sí puedo hacer",
- al "desde donde me coloco y muestro al exterior",
- al "cómo me trato y trato a los demás",
- al "para que hago lo que hago",
- al "Cómo es mi relación conmigo mismo, con los demás y en el aula".

Facilitando que se cree coherencia individual y colectiva en el aula, aumentando el bienestar, la autoestima, la seguridad, la felicidad, momento a momento y logrando un empoderamiento individual y colectivo frente al significado de vivir fuera de la reactividad y el estrés.

Fechas sesiones	Contenido
1ª sesión: Día 17-01-19	<p>-Presentación del Taller, Docente y Discentes. Práctica de Congelar la postura.</p> <p>-Práctica: Estiramientos, movimiento consciente y técnicas de respiración</p> <p>-Contenidos teóricos. Mindfulness, Meditación, Corazón Coherente. Fundamentos de la intervención Mindfulness.</p> <p>-Práctica: La escucha activa y consciente. Técnica con “una oreja dentro y otra oreja fuera”.</p> <p>-Práctica. Aquietar el pensamiento: Práctica formal Mindfulness instrucciones básicas de meditación. Se introduce con ejercicios de respiración para enfocar la atención. Se alienta el compromiso con la práctica formal Mindfulness, para comprobar los efectos en el cambio de percepción que pueden tener.</p> <p>-Cierre: Técnicas para realizar con sus alumnos durante la semana. Prácticas de Observación.</p>
2ª sesión: Día 7-02-19	<p>-Bienvenida. Body-scan.</p> <p>-Compartir reflexiones de prácticas individuales, en el aula y en el colegio con los compañeros.</p> <p>-Práctica Mindfulness: Estiramientos, movimiento consciente y técnicas de respiración</p> <p>-Contenidos teóricos. Mindfulness, Meditación, Corazón Coherente. Fundamentos de la intervención Mindfulness y Meditación. Educación Mindfulness. Educamos por lo que somos.</p> <p>-Práctica. En contacto con la emoción. Aquietar el pensamiento: Práctica formal Mindfulness</p> <p>-Práctica. Paso a paso y Palming</p> <p>-Cierre: Técnicas para realizar con sus alumnos durante la semana. Prácticas de Observación.</p>
3ª sesión: Día 7-03-19	<p>-Bienvenida. Emo-scan.</p> <p>-Compartir reflexiones de prácticas individuales, en el aula y en el colegio con los compañeros.</p> <p>-Práctica Mindfulness: Estiramientos, movimiento consciente y técnicas de respiración</p> <p>-Contenidos teóricos. Mindfulness, Meditación, Corazón Coherente. Fundamentos de la intervención Mindfulness, Meditación y Corazón Coherente. Autoestima. (Como funciona la conducta de búsqueda de aprobación en detrimento de la autenticidad, haciendo crecer el miedo al error).</p> <p>-Práctica: Coherencia Cardíaca. Conexión corazón-cerebro. Aquietar el pensamiento: Práctica formal Meditación de la compasión</p> <p>-Cierre: Técnicas para realizar con sus alumnos durante la semana. Prácticas de Observación.</p>
4ª sesión: Día 28-03-19	<p>-Bienvenida. Emo-scan con variante.</p> <p>-Compartir reflexiones de prácticas individuales, en el aula y en el colegio con los compañeros.</p> <p>-Práctica Mindfulness: Estiramientos, movimiento consciente y técnicas de respiración</p> <p>-Contenidos teóricos. Mindfulness, Meditación, Comunicación Consciente, Reacción automática</p> <p>-Respuesta responsable. Fortaleza personales y Necesidades básicas. Presencia del educador atención relajada. Empoderamiento</p> <p>-Práctica: Coherencia Cardíaca. Conexión corazón-cerebro. Aquietar el pensamiento: Práctica formal Meditación de la presencia y compasión</p> <p>-Cierre: Técnicas para realizar con sus alumnos durante la semana. Prácticas de Observación.</p>

PONENCIAS

Luisa Alguacil Fuentes. Consultora facilitadora y mentora en mindfulness, meditación y crecimiento personal.

Para saber más: <http://mindfulnesslife.org/quienes-somos/>

EVALUACIÓN

-Cumplimentación de encuesta de evaluación en Séneca.

-Las personas que, terminada la actividad, cumplan con los requisitos y NO hayan realizado la encuesta de evaluación no obtendrán la certificación de oficio, sino que habrán de solicitarla por escrito al CEP, que dará respuesta dentro del plazo administrativo reglamentario (ROF del CEP).

MODALIDAD Y DURACIÓN

Curso semipresencial: 12 h presenciales 13 h semipresenciales

Nº DE PLAZAS

DIRIGIDO A

30

Profesorado de la comarca interesado en la temática

COORDINACIÓN

Encarnación Frías Martínez. CEP de Orcera.

Móvil: 637749881

encarnacion.frias.edu@juntadeandalucia.es

CERTIFICACIONES

Las Certificaciones se registrarán por la Normativa vigente, (ORDEN 16/10/06 y ORDEN 16/12/08)

CRITERIOS DE SELECCIÓN

1. Profesorado interesado de la comarca
2. Orden de recepción de solicitudes

NOTAS DE INTERÉS

- La lista de admitidos/as se publicará en la página web del CEP antes del comienzo de la actividad.
- Las Bolsas de Ayuda, que se solicitarán a través de Séneca, se ajustarán a las características propias de cada acción formativa y a la disponibilidad económica general del CEP. En ningún caso se pagarán bolsas de ayuda a quienes no obtengan el certificado de asistencia a la actividad.
- Para favorecer la conciliación de la vida laboral, familiar y personal del profesorado, el CEP adoptará las medidas necesarias para el cuidado de menores durante las horas presenciales de la actividad. Esta opción queda supeditada a las posibilidades que al respecto ofrezca la localidad donde se celebre la actividad.
- En el supuesto de que la actividad ocupe parte de horario lectivo, será responsabilidad de cada asistente la obtención del permiso correspondiente.
- El CEP se reserva el derecho a modificar el programa, si las circunstancias así lo requieren.
- La inscripción en una acción formativa supone la aceptación de las condiciones de la misma.

INSCRIPCIONES

INTERNET: En Séneca >"CEP" > "Consulta Actividades Formativas". Se escoge el CEP de Orcera, "Estado: Abierto plazo solicitudes", y "Buscar". Una vez localizado el curso, a la derecha se puede consultar la ficha en detalle o inscribirse.

TOMA DE IMÁGENES

En el desarrollo de la actividad es posible que se tomen imágenes para su difusión en espacios de carácter educativo. Si algún o alguna participante no desea aparecer en dichas imágenes, deberá hacérselo saber al coordinador o coordinadora de la actividad