

MINDFULNESS PARA DOCENTES PROGRAMA MBSR

Montilla: enero-marzo de 2020



201410GE069

- DESCRIPCIÓN -

“Me gustaría no sentirme tan estresado/a en el día a día.”

“Me encantaría afrontar mis clases con más inspiración y motivación”

“Necesito afrontar mi actividad docente con ojos nuevos y renovar mi compromiso con mis proyectos”

“A menudo siento que no tengo control alguno de lo que ocurre a mi alrededor”

“Con frecuencia percibo que con tantas tareas pendientes me olvido de lo realmente importante para mí”

Si te sientes identificado/a con alguna de estas afirmaciones es una señal inequívoca de que te importa lo que ocurre a tu alrededor y cómo se sienten las personas de tu entorno. Nuestro trabajo como docentes está intrínsecamente unido al de nuestros colegas y nuestro alumnado; nuestra vida privada se nutre de nuestras relaciones familiares y de amistad; nuestros anhelos personales y retos profesionales se amalgaman en nosotros mismos. Y a menudo es fácil y natural perder el sentido del equilibrio entre las partes.

El programa MBSR, cuyo origen se remonta a los años 70 con el Dr. Jon Kabat-Zinn en el centro médico de la Universidad de Massachusetts, es un entrenamiento de 8 semanas para mejorar la eficacia personal y reducir el estrés mediante la conciencia plena o Mindfulness. Es un entrenamiento de reconocido prestigio que fomenta la experiencia, la auto-reflexión y facilita procesos de cambio. Enfatizando la capacidad de parar antes de actuar, aprendemos a responder en vez de reaccionar a los acontecimientos.

A nivel cualitativo la práctica de mindfulness resulta muy beneficiosa para las personas en tres ámbitos, el bienestar, la calidad de su atención y las relaciones personales, ámbitos que nutren y condicionan la realidad docente.

El programa está orientado a mejorar la atención, reducir el malestar o el estrés y a manejarse mejor en situaciones complejas y en momentos difíciles.

- OBJETIVOS -

El objetivo principal del Programa de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness es el de ampliar la percepción de la realidad de nuestros entornos profesionales y personales de forma integrada y explorar maneras de afrontar esta realidad de manera saludable, cercana, auténtica y transformadora.

A la finalización del curso, el alumnado estará capacitado y habrá desarrollado habilidades para:

- Desarrollar la conciencia plena del momento presente para prevenir el estrés y mejorar la eficacia personal.
- Saber relajar la mente y el cuerpo.
- Reconocer los síntomas del estrés en su entorno profesional y los mecanismos de la resiliencia para manejarse mejor en situaciones complejas.
- Cultivar estrategias adaptativas para reducir el estrés y la tensión emocional en la actividad profesional y personal.
- Practicar la comunicación consciente, asertiva y no violenta, de modo que el profesorado mejore su capacidad de trabajar en equipo y de colaborar en la resolución de conflictos.
- Desarrollar/perfeccionar estrategias conscientes de organización y la gestión del tiempo.
- Reconocer el poder de las emociones y mejorar la inteligencia emocional para proporcionar un enriquecimiento real en las relaciones, tanto profesionales como personales del profesorado universitario.
- Tomar conciencia de la figura del profesorado como agente generador de un ambiente de desarrollo, crecimiento, aprendizaje y confianza en la sociedad del siglo XXI.

Beneficios del entrenamiento para los participantes:

- Mejora nuestra capacidad de atención y eficiencia
- Nos conecta con nuestros recursos internos
- Aumenta la visión de oportunidades
- Pone freno a la negatividad
- Promueve el optimismo
- Moviliza la creatividad y la innovación
- Aumenta nuestras destrezas frente a las adversidades
- Nos predispone para el aprendizaje y la iniciativa
- Nos hace sentir bien y mejora nuestra salud

Nota: Las INSCRIPCIONES deberán realizarse a través de SÉNECA (en el apartado CEP). En nuestra web disponemos de un enlace directo a las actividades convocadas. La lista de ADMITIDOS/AS podrá consultarse en SÉNECA. Para obtener la CERTIFICACIÓN hay que asistir al menos al 80% de las horas presenciales de la misma, así como realizar y superar las tareas propuestas, entre las que se encuentra cumplimentar la encuesta de valoración online en Séneca. Si la persona admitida tiene discapacidad motora o sensorial, debe indicarlo a un coordinador/a para proveer los recursos necesarios.

Priego

C/ Río 50
14800 Priego de Córdoba
Tel. 957 701 800

www.ceppriegomontilla.net

Montilla

C/ Luis Braille 17
14550 Montilla
Tel. 957 651 801



MINDFULNESS PARA DOCENTES PROGRAMA MBSR

Montilla: enero-marzo de 2020



201410GE069

- CONTENIDOS -

- SEMANA 1:
Qué es el Mindfulness. Cómo funciona la atención.
- SEMANA 2:
Cómo percibimos y interpretamos la realidad
- SEMANA 3:
El poder de las emociones
- SEMANA 4:
Cuál es la reacción al estrés
- SEMANA 5:
Cómo respondemos al estrés?
- SEMANA 6:
La comunicación consciente
- SEMANA 7:
La gestión del tiempo
- SEMANA 8:
Cómo integrar mindfulness en la vida y en el entorno del docente

- PROGRAMA -

La temporización del entrenamiento es de:

- 8 sesiones presenciales de 3 horas.
- 1 sesión práctica.
- Incluye audios de meditaciones guiadas y ejercicios de estiramiento tipo yoga para poder seguir la práctica entre sesiones.
- Actividades para la reflexión individual y en grupo y material de soporte entre sesiones.

Es muy importante poder dedicar un tiempo cada día entre las sesiones para beneficiarse de las prácticas y para poder observar cambios.

NOTA: Se recomienda acudir con ropa cómoda y esterilla para los ejercicios que se hagan.

IMPARTIDO POR: Fiona Mary James,
Instructora de Mindfulness y acreditada para facilitar el Programa MBSR por esMindfulness, Barcelona.
Coach: (Instituto Europeo del Coaching)
Formadora especializada en el ámbito de la docencia

COORDINACIÓN:

Manuel Castro Galiano, asesor de Primaria.
manuel.castro.galiano.edu@juntadeandalucia.es
Tlf.: 766386/671566386

DIRIGIDO A:

Profesorado en general.

CRITERIOS DE SELECCIÓN:

Orden de recepción de solicitudes

FECHAS DE REALIZACIÓN:

Enero: 9, 16, 23 y 30.

Febrero: 6, 13 y 20.

Marzo: 5.

Día práctico: 15 de febrero, de 10 a 18 horas.

HORARIO: de 16:30 a 19:30 horas

DURACIÓN TOTAL: 32 horas

Nº DE PLAZAS: 25

LUGAR DE REALIZACIÓN: sede del CEP en Montilla, c/ Luis Braille, nº 17.

PLAZO DE INSCRIPCIÓN: hasta el 7 de enero de 2020.

Nota: Las INSCRIPCIONES deberán realizarse a través de SÉNECA (en el apartado CEP). En nuestra web disponemos de un enlace directo a las actividades convocadas. La lista de ADMITIDOS/AS podrá consultarse en SÉNECA. Para obtener la CERTIFICACIÓN hay que asistir al menos al 80% de las horas presenciales de la misma, así como realizar y superar las tareas propuestas, entre las que se encuentra cumplimentar la encuesta de valoración online en Séneca. Si la persona admitida tiene discapacidad motora o sensorial, debe indicarlo a un coordinador/a para proveer los recursos necesarios.

Priego

C/ Río 50
14800 Priego de Córdoba
Tel. 957 701 800

www.ceppriegomontilla.net

Montilla

C/ Luis Braille 17
14550 Montilla
Tel. 957 651 801

