



TALLER PRÁCTICO

**Gestión emocional y
mindfulness para
alumnos/as de
bachillerato**

8 sesiones

Lunes de 19 a 20:30 horas

Online: Webex (Aula Virtual)

COMENZAMOS EL 18 DE ENERO

18, 25 de enero

1, 8, 15 de febrero

1, 8, 15, 22 de marzo





¿QUÉ APRENDEREMOS?

- A gestionar el estrés, aprendiendo estrategias que podamos emplear antes de exámenes, presentaciones, etc.
- A conocer, experimentar y gestionar los pensamientos y las emociones de forma eficaz.
- A parar y darnos espacio para estar con las emociones difíciles sin reaccionar de manera automática.
- A mejorar nuestra consciencia corporal, encontrando en nuestro cuerpo un aliado para gestionar nuestras vivencias de forma “emocionalmente inteligente”.
- A gestionar nuestro tiempo para que sea un aliado y un estresor.
- Estrategias para mejorar la comunicación con nosotros/as mismos/as y los demás, sobre todo, favoreciendo actitudes de cuidado y amabilidad en el proceso de interacción social.

INSCRIPCIONES

Antes del 14 de enero en:

<https://proacomplutense.aulasabiertas.com/>

Plazas: de 6 a 24 estudiantes
(por orden de inscripción/
prioridad a 2º bach)





FACILITADORA: Rut García Lázaro

Profesora de inglés en Educación Secundaria,
Master en Neuropsicología y Educación,
Especialista en Educación Mindfulness para Niños,
Adolescentes, Docentes y familias (UEMC)

NECESITARÁS:

Un espacio en tu casa libre de interrupciones.

Cámara y micrófono (ambos encendidos)

Un cuaderno para tus reflexiones.

Ropa cómoda, mantita, esterilla y, si tenéis/queréis, zafu (o
cojín de meditar)

MÁS INFORMACIÓN EN:

Aula Virtual IES Complutense: Rut García (inglés)

o escíbeme a

rut.garcia1@educa.madrid.org

