

TALLER PRÁCTICO

Gestión emocional y mindfulness para docentes

8 sesiones

Miércoles 19 a 20:30 horas

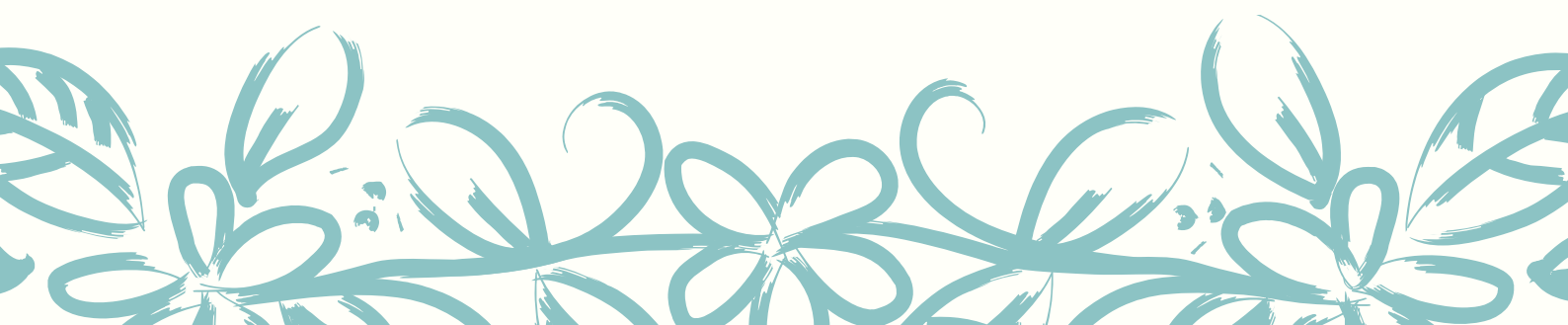
Online: Webex (Aula Virtual)

COMENZAMOS EL 20 DE ENERO

20, 27 de enero

3, 10, 24 de febrero

3, 17, 24 de marzo





¿QUÉ APRENDEREMOS?

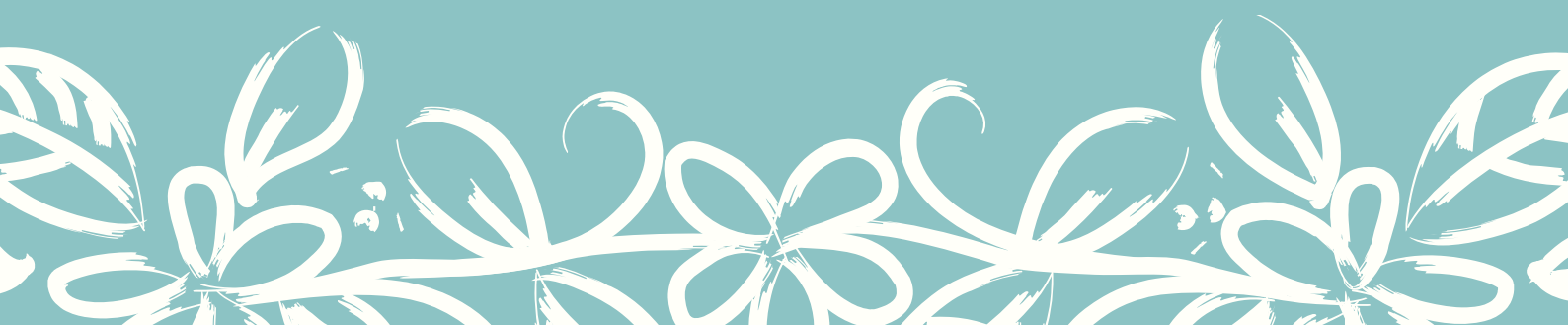
- A conocer, experimentar y gestionar los pensamientos y las emociones de forma eficaz.
- A mejorar nuestra consciencia corporal, encontrando en nuestro cuerpo un aliado para la gestión emocional.
- A encontrar la calma y mantenerla en momentos difíciles pudiendo gestionar situaciones complejas de forma “emocionalmente inteligente”.
- A re-encontrarnos con nuestra motivación y vocación.
- 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 18 de enero en:

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

Plazas: de 6 a 24 docentes
(por orden de inscripción)





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)

Ponente en seminarios sobre gestión emocional y mindfulness.

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)

rut.garcia1@educa.madrid.org

