

ORGANIZA y COORDINA:

SUBDIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN EDUCATIVA,
INNOVACIÓN Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

CENTRO DE INNOVACIÓN Y FORMACIÓN
EDUCATIVA

Marqués de Murrieta, 76 Ala Este, planta baja
26071 Logroño (La Rioja)
Tfno.: 941 291660 Fax: 941 203566 e-mail: cife@larioja.org

C
U
R
S
O

SUBDIRECCIÓN GENERAL DE
ORDENACIÓN EDUCATIVA, INNOVACIÓN
Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

CENTRO DE INNOVACIÓN
Y FORMACIÓN EDUCATIVA

Introducción al Mindfulness en el aula.



Del 20 de noviembre
al 4 de diciembre de 2017
(12 horas)

Lugar de celebración: CEIP Villa Patro, C/ Linares, 2 - (Lardero)

JUSTIFICACIÓN

La realidad social actual, el ritmo desenfadado y los retos educativos están provocando la necesidad de nuevas herramientas para afrontar la actividad diaria en las aulas.

Los avances en neurociencia, estudios e investigaciones llevados a cabo en estas últimas décadas sobre el cerebro, la mente y la conciencia, nos hablan de las técnicas de Mindfulness por su utilidad en la salud psicofísica y gestión del estrés, en la mejora de las habilidades cognitivas y del equilibrio emocional.

Este curso pretende iniciar una formación introductoria en la práctica de la atención plena entre el profesorado con técnicas aplicables a nivel personal y en el aula, así como mostrar los beneficios del Mindfulness como herramienta potenciadora de bienestar docente y del alumnado, fomentando un clima de aula positivo; una educación que acerque a la felicidad.

OBJETIVOS

- Aprender y practicar técnicas a nivel personal, basadas en el Mindfulness.
- Gestionar las emociones y pensamientos hacia una relación positiva como herramienta de la felicidad y del progreso personal.
- Favorecer el buen trato y la convivencia en el Centro a través de prácticas grupales y técnicas de Mindfulness para la gestión adecuada de las relaciones interpersonales.
- Disfrutar de las sesiones y abrirse a la experiencia.

CONTENIDOS

- ¿Qué es Mindfulness? Los sentidos y la respiración.
- El cuerpo y las sensaciones.
- Cuerpo, emociones y enfoque positivo.
- Convivencia y clima de aula.
- Compasión y aprendizaje.

METODOLOGÍA

Metodología basada en la práctica, combinando una base teórica centrada en el Mindfulness y prácticas para los objetivos propuestos. Realización de dinámicas participativas y de aprendizaje experiencial acompañadas de la reflexión grupal sobre los efectos de la práctica de la atención plena.

NÚMERO DE HORAS: 12

PLAZAS OFERTADAS: 25

DESTINATARIOS

Profesorado en activo de centros educativos sostenidos con fondos públicos de la Comunidad Autónoma de La Rioja de niveles anteriores a la universidad; teniendo preferencia los docentes que quedaron en lista de espera en la anterior convocatoria. Estos mismos deberán reflejarlo en el momento de la inscripción.

LUGAR DE REALIZACIÓN

CEIP Villa Patro, C/ Linares, 2 - (Lardero)

COORDINADOR DEL CURSO:

Íñigo Hernáez Ruiz de Gopegui. Asesor de formación del CIFE.

CALENDARIO DE LA ACTIVIDAD

FECHAS	HORARIO	PONENTES
20/11/2017	18:00 a 20:00	Marta Lasala Fernández , maestra de Audición y Lenguaje. Formación en yoga, yoga para niños y diversas prácticas meditativas.
22/11/2017	17:30 a 20:00	
27/11/2017	17:30 a 20:00	
29/11/2017	17:30 a 20:00	
04/12/2017	17:30 a 20:00	

INSCRIPCIONES

Las inscripciones se realizarán únicamente por vía telemática hasta las 23:59 horas **del miércoles 15 de Noviembre de 2017** en la siguiente dirección:

http://q1.edurioja.org/web/actividad/fich_asistentes0.php?cod_actividad=3272

LISTA DE ADMITIDOS

La lista de admitidos se hará pública el **viernes 17 de noviembre de 2017** en el portal educativo <http://www.larioja.org/educacion>

CRITERIOS DE SELECCIÓN

1. Profesorado destinatario del curso.
2. En caso de que el número de solicitantes exceda al de plazas ofertadas, éstas se adjudicarán por riguroso orden de inscripción.

Los docentes que habiendo sido admitidos en un curso no vayan a asistir al mismo y no lo hayan comunicado justificándolo antes de su comienzo, pasarán al último lugar de la lista de solicitantes en las siguientes actividades en que se inscriban durante el presente curso escolar.

CERTIFICACIÓN

Para tener derecho a certificación, de acuerdo con la Orden 9/08, (BOR de 6 de mayo de 2008), la evaluación de los participantes se hará teniendo en cuenta su asistencia continua y activa, así como en su caso, la adecuada realización de los trabajos que se propongan. Las faltas de asistencia, independientemente de la causa, no podrán superar el 15 % de la duración total de la fase presencial.