



# Cursosanpe.com

*Ampliamos horizontes. Docentes como tú.*



Nº DE HORAS	AFILIADOS A ANPE	NO AFILIADOS
30 HORAS / 3 CRÉDITOS	70 €	100 €
<b>VER CALENDARIO DE CURSOS PARA SEXENIOS PARA LAS FECHAS DE REALIZACIÓN DEL CURSO</b>		

## OBJETIVOS

- Dar a conocer una herramienta educativa que está cobrando gran importancia a nivel internacional.
- Proporcionar estrategias de auto-gestión del estrés y del bienestar del profesor.
- Contribuir a una mejora de la convivencia en el aula.
- Dotar al profesorado de competencias para estimular la atención y la concentración de los alumnos.
- Conocer el origen y la evolución de las habilidades Mindfulness.
- Aprender los principios fundamentales de la práctica del mindfulness.



# Cursosanpe.com

*Ampliamos horizontes. Docentes como tú.*

## CONTENIDOS

- Unidad 1: Qué es mindfulness.
- Unidad 2: La práctica de la atención plena.
- Unidad 3: Práctica formal y práctica informal.
- Unidad 4: Mindfulness en la profesión docente.
- Unidad 5: Didáctica de mindfulness en el aula (I).
- Unidad 6: Didáctica de mindfulness en el aula (II).

## METODOLOGÍA

La metodología combinará contenidos teóricos y ejercicios prácticos.

Tanto los contenidos como las actividades se encuentran instalados en la plataforma de formación de ANPE-Madrid [www.cursosanpe.com](http://www.cursosanpe.com). Se puede acceder a ellos, una vez formalizada la matrícula, con la clave de acceso al curso.

Los alumnos podrán interactuar con los tutores mediante la plataforma y el foro, para formular consultas o comentarios.

El curso está estructurado en bloques que incluyen contenidos teóricos y cuatro actividades de evaluación. Ha sido pensado para que los alumnos lo vayan siguiendo de forma ordenada. Los contenidos teóricos deberán ser leídos con atención hasta comprender los conceptos presentados, valorando el alcance de estos y la aplicación que pudiera hacerse de ellos en un contexto educativo. Las cuatro actividades de evaluación y el trabajo final son de carácter obligatorio y permiten efectuar, por parte de los tutores, el seguimiento y la evaluación de los alumnos.