



# Cursosanpe.com

*Ampliamos horizontes. Docentes como tú.*



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

## OBJETIVOS:

A lo largo del curso proporcionaremos estrategias de auto-gestión del estrés a docentes y a alumnos, para contribuir a la mejora del bienestar y la salud en el contexto educativo. Además, dotaremos al profesorado de competencias para estimular la atención y la concentración de los alumnos. Profundizaremos en el origen y la evolución del Mindfulness y sus aplicaciones en el aula y aprenderemos los principios fundamentales de Focusing. Por último, trabajaremos y conoceremos la Comunicación No Violenta y su aplicación en contextos educativos.



# Cursosanpe.com

*Ampliamos horizontes. Docentes como tú.*

## DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS:

**UNIDAD 1:** Una aproximación teórica y práctica a Mindfulness

**UNIDAD 2:** Mindfulness: eficacia demostrada de la Atención Plena y su aplicación en el ámbito educativo

**UNIDAD 3:** Mindfulness y la regulación eficaz de nuestras emociones

**UNIDAD 4:** El Focusing: Una herramienta para fomentar la atención plena y la inteligencia emocional.

**UNIDAD 5:** El Focusing en contextos educativos.

**UNIDAD 6:** La Comunicación No Violenta (CNV)

## METODOLOGÍA

El curso se realiza en la plataforma virtual Moodle, en el que los alumnos consultarán los materiales didácticos, realizarán las actividades propuestas, presentarán los trabajos establecidos e interactuarán entre sí y con los tutores. Desde la tutoría se informará del comienzo y finalización de cada unidad educativa así como de las fechas de entrega de las tareas.

## EVALUACIONES

Para obtener una evaluación positiva del curso hay que realizar obligatoriamente y superar las siguientes propuestas:

- **Actividades de evaluación.** Al finalizar cada uno de los bloques los alumnos realizarán una tarea para comprobar la correcta comprensión y asimilación de los contenidos.
- **Trabajo final.** Es de carácter obligatorio y se realizará individualmente para concluir el curso. Consistirá en diseñar una práctica de aula en la que se apliquen las tres herramientas estudiadas.

Para certificar habrá que obtener la calificación de APTO tanto en las actividades como en el trabajo final.