



## ***“Conviértete en el cambio que quieres ver en el mundo”. Gandhi***

Curso de técnicas Mindfulness para aplicar en el aula destinado a profesores y otro tipo de educadores del ámbito no formal.

**Mindfulness** o **Atención Plena** es la toma de conciencia que se cultiva prestando atención sin juicio instante a instante. Esta atención plena nos ayuda a hacernos amigos de nosotros mismos y de nuestra experiencia (que incluye nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestro corazón, nuestro entorno y todo nuestro mundo). **Mindfulness** en educación aporta las bases para la práctica de esta atención plena, mediante los cuatro pasos del programa CENCORE: calma, enfoque, comprensión y responsabilidad.

A través de diferentes prácticas y dinámicas, comenzaremos a cultivar y desplegar siete actitudes **Mindfulness** (apertura, mente de principiante, “oreja dentro, oreja fuera”, compasión, no esfuerzo, confianza y ecuanimidad). Todo ello nos ayudará a afrontar los retos de la vida cotidiana desde nuestra presencia en el corazón y en el presente.

El entorno que nos proporciona el parque ambiental permite la realización de las prácticas en contacto con la naturaleza, maestra en el arte de vivir en el presente y en el fluir de la vida. Los diferentes rincones y áreas de este espacio natural nos proporcionarán múltiples y variados recursos especialmente adecuados para trabajar los cuatro pasos de nuestro programa mindfulness.

### **OBJETIVOS**

- . Aumentar la sensibilidad propioceptiva, esto es, de las sensaciones corporales.
- . Desarrollar estados de calma.
- . Cultivar una conciencia enfocada y presente en el momento.
- . Expandir la capacidad de observar pensamientos, emociones y sensaciones.
- . Hacernos conscientes de los pensamientos y trabajar con la distracción.
- . Desarrollar el no-juicio.
- . Aprender a no actuar cuando nos encontramos desbordados emocionalmente.
- . Fortalecer la presencia en el aula, a través de la mirada, la postura y la intención.
- . Tomar conciencia de la necesidad de proporcionar a los educandos experiencias de cuidado y apoyo para acompañar su crecimiento.



## **PROGRAMA**

1ª Sesión: Qué es mindfulness. Calma (la incorporación del mindfulness). No esfuerzo.

2ª Sesión: Enfoque (el entrenamiento de la atención). Mente de principiante.

3ª Sesión: Comprensión (conciencia de interconexión). Darse cuenta.

4ª Sesión: Responsabilidad (el regalo de nuestra atención consciente). Confianza.

## **DESTINATARIOS**

Educadores, profesores y otro tipo de educadores del ámbito no formal

## **METODOLOGÍA**

Prácticas y dinámicas sencillas, adaptadas a los participantes. Generación de un ambiente de confianza y seguridad. Forma de trabajo participativa que proporcione vivencias y experiencias para facilitar el aprendizaje y su integración. Espacios de reflexión.

Entrega de herramientas para su uso en la vida personal y profesional

## **TEMPORALIZACIÓN**

Opción A      Horario: 17:45 a 19:15      Fechas: lunes 8, 15, 22 y 29 de mayo.

Opción B      Horario: 17:30 a 19:00      Fechas: jueves 11, 18 y 25 de mayo y 1 de junio.

**30 €**

## **FORMADORES/FACILITADORES**

Carmen Gómez Lorenzo, diplomada en Magisterio. Experta en Educación Mindfulness en contextos educativos. Dinamizadora de actividades de tiempo libre educativo infantil y juvenil.

Teresa Arranz Arranz, licenciada en Filosofía y Letras. Coach familiar sistémico. Experta en Inteligencia Emocional. Experta en Educación Mindfulness en contextos educativos.

*[Enfoque.mindfulness@gmail.com](mailto:Enfoque.mindfulness@gmail.com)*