



enfoque.mindfulness@gmail.com



MINDFULNESS PARA EDUCADORES

“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. **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.



enfoque.mindfulness@gmail.com



PROGRAMA

Qué es mindfulness. Calma (la incorporación del mindfulness). No esfuerzo.

Enfoque (el entrenamiento de la atención). Mente de principiante.

Comprensión (conciencia de interconexión). Darse cuenta.

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.

SESIONES

Dos formatos: 8 y 4 sesiones.

El curso de ocho sesiones proporciona una mayor integración y profundización en los diferentes conceptos y prácticas del mindfulness.

El curso de cuatro sesiones se considera un curso de iniciación.

FORMADORAS/FACILITADORAS

Carmen Gómez Lorenzo, diplomada en Magisterio. Experta en Educación Mindfulness en contextos educativos y familiares. Facilitadora de Educación Mindfulness -Programa CENCORE- en centros educativos. Dinamizadora de actividades de tiempo libre educativo infantil y juvenil.

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