

## **CURSO DE MINDFULNESS ONLINE PARA PROFESORES**

### **Contexto:**

La crisis actual provocada por el Covid 19 es muy preocupante para todos y ha generado mucho estrés. Sin embargo, la situación es especialmente complicada para los docentes que, además, han tenido que cambiar radicalmente su forma de trabajar y aprender, de un día al otro, la enseñanza a distancia y lidiar con los más diversos problemas que esta conlleva.

Este curso enseña el Mindfulness como método para gestionar mejor los cambios, fomentar la resiliencia y recuperar el equilibrio y el bienestar personal. Asimismo, facilita herramientas que los participantes, a su vez, pueden transmitir a sus alumnos para fomentar una mayor concentración de aquellos y un mejor clima de trabajo ya sea online o en el aula.

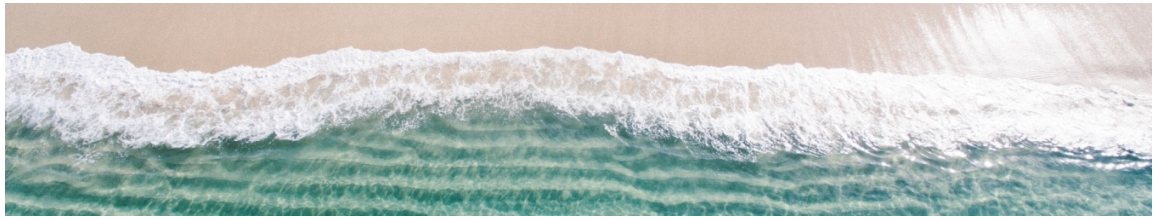
### **¿Qué es el Mindfulness?**

*Mindfulness* se traduce al castellano como **Atención plena** y se refiere a la capacidad de poner la atención en el momento presente. A primera vista, esto no parece tan difícil y, de hecho, se refiere a una capacidad innata. Sin embargo, según las investigaciones, pasamos el 47 % del tiempo en “piloto automático” o, en otras palabras, haciendo cualquier tarea pero pensando en otras completamente distintas.

La práctica del *Mindfulness* consiste, entonces, en darse cuenta de cuando la mente se ha distraído y saber devolverla al aquí y ahora; una capacidad mental esencial para nuestra salud y nuestro éxito profesional y personal.

### **Los beneficios de la práctica del Mindfulness:**

- Reducir el estrés laboral y en la vida cotidiana
- Recuperar el equilibrio interior
- Sentirse más centrado/a y con más energía mental y física
- Disfrutar de unas relaciones de mayor calidad y más satisfactorias
- Aumentar la autoestima y la autoconfianza



## **Metodología:**

- El curso se imparte por Zoom. El número de participantes es muy reducido (máximo ocho) para posibilitar una buena interacción
- Se apoya en explicaciones teóricas claves para conocer el origen del *Mindfulness* y las evidencias científicas sobre sus beneficios
- Incluye diferentes prácticas contemplativas sentadas y en movimiento y dinámicas psicoeducativas, reflexiones y puesta en común para dar cabida a dudas y preguntas

## **Contenido del curso:**

1. Introducción a la meditación mindfulness
2. La percepción. Salir del piloto automático. La relación entre cuerpo y mente
3. Mindfulness y la gestión emocional
4. El estrés. Tomar consciencia del impacto personal de los estresores exteriores e interiores
5. Mindfulness y comunicación
6. Mindfulness y la gestión del tiempo
7. Atención amable
8. Integrar el mindfulness en la vida cotidiana y en el aula

---

### **Fechas y horario:**

2 de Mayo hasta 20 de Junio, cada sábado de 9:00 a 10:30 h

### **Precio:**

120 Euros. El precio incluye un dossier de cada sesión y audios de las meditaciones guiadas

### **Información e inscripción:**

hola@julianecoaching.es, Tel. 686 541 803

¡Para cualquier pregunta, no dudes en ponerte en contacto conmigo!

---

**La formadora:** [www.julianecoaching.es](http://www.julianecoaching.es)

Juliane Echternkamp, coach & formadora especializada en Mindful Leadership. Tutora en el postgrado de Mindfulness y Psicoterapia (IL3); Instructora MBSR nivel Capacitación, Coach acreditada por la ICF, Experta en Inteligencia Emocional.