

# ESTRATEGIAS PERSONALES PARA MEJORAR EL CLIMA DE AULA Y REDUCIR EL MALESTAR DOCENTE

**Ponente:**

**Txemi Santamaría (del Programa TREVA)**

## Programa de Mindfulness

### CONSCIENCIA Y ATENCIÓN

- 1.1. Concepto de mindfulness y otros.
- 1.2. La atención: características, mecanismos y tipos
- 1.3. Factores y habilidades mindfulness
- Recursos psicocorporales para generar LA PRESENCIA (autoobservación)
- 2.1 Atención plena
- 2.2 Respiración consciente
- 2.3 Voz y habla
- 2.4 Consciencia sensorial
- 2.5 Relajación
- 2.6 Postura
- 2.7 Movimiento
- 2.8 Energía
- 2.9 Enfoque emocional

### LA CONDUCCIÓN CONSCIENTE DEL GRUPO

- 3.1 Pilares de la educación consciente: calma, presencia y consciencia de la experiencia (vivencia)
- 3.2 La clase como un todo
- 3.3 Pautas para una conducción consciente del grupo-clase

**Dirigido a:**

**Profesorado de centros públicos docentes adscritos al CIFE de Sabiñánigo**

**20**

**horas**

**(18 presenciales)**

**Días y horas:**

26 de enero: 16:00 - 20:30 h.

27 de enero: 09:00 - 13:30 h.

9 de marzo: 16:00 - 20:30 h.

10 de marzo: 09:00 - 13:30 h.