

**AF | 90404**

## Mindfulness para docentes

### DIRIGIDO A

Cualquier persona que quiera ampliar sus conocimientos en el mundo de la formación online, así como en nuevas técnicas didácticas y de mejora de la calidad en la docencia.

### OBJETIVOS

- Conocer cómo funciona nuestro cerebro ante estados negativos como estrés, agotamiento, ansiedad y exceso de preocupaciones.
- Contar con un enfoque o perspectiva más amplia de nuestros estados de ánimo, emociones, comportamientos y pensamientos, que permita parar las ruminaciones, el autodiálogo negativo constante, y centrarse en el presente. Vivir en lugar de sólo "Existir".
- Guiar en el proceso de aprender a mantener una atención plena en el momento presente, en la vida en general y el trabajo en particular, motivando y proporcionando las indicaciones necesarias para continuar tras el curso su propio entrenamiento.

### CONTENIDOS

- Definir y comprender el mindfulness (I).
- Orígenes del mindfulness.
- Definición de mindfulness.
- Comprender el mindfulness.
- Definir y comprender el mindfulness (II).
- Atrapados en nuestros pensamientos.
- El modo ser.
- Las actitudes necesarias para vivir el presente.
- La instrucción fundamental.
- Entrenar mindfulness, la práctica formal.
- Tipo de práctica/entrenamiento en mindfulness.
- Mitos sobre la meditación.
- Meditación mindfulness.
- Beneficios de la meditación: el mito de la meditación como algo pseudocientífico.
- Meditaciones mindfulness específicas. Ejercicios de meditación.
- La compasión.
- Entrenar mindfulness, la práctica informal.
- El puzle de la práctica mindfulness.
- Los liberadores de hábitos.
- El piloto automático.
- La conciencia plena en las actividades diarias.
- Ejercicios para situaciones concretas.
- ¿Cómo practicar pautas?
- Beneficios y aplicaciones del mindfulness.
- Beneficios de la práctica del mindfulness.
- Ámbitos de aplicación del mindfulness.



#### Duración

35 horas



#### Modalidad

Teleformación