

Curso Mindfulness y Gestión Emocional en las escuelas



Público objetivo

Curso dirigido a enfermeras/os escolares, enfermeras/os pediátricas, enfermeras/os especialistas, enfermeras/os que laboran de forma habitual o puntual en centros escolares, enfermeras/os que deseen adquirir o ampliar conocimientos relacionados a la enfermería y salud escolar, personal docente, padres de alumnos y otros miembros de la comunidad educativa, que deseen aumentar su autoconocimiento, salud y bienestar físico, mental y emocional.



Características

Modalidad: Online. | **Total horas:** 100h.

Tutoras: Mònica Moles y Engràcia Soler

Tiempo de Finalización: hasta diciembre de 2024.

Acreditación: Certificado acreditativo por ACEESE y Zentrum Coaching.



Objetivos del curso

Generales: Mayor autoconocimiento, consciencia, salud y bienestar físico, mental y emocional en las escuelas, y fuera de ellas.

Específicos:

- Mayor concentración, atención y creatividad.
- Más claridad mental, intuición, motivación y perspectiva.
- Aprender a responder de forma más efectiva a los retos y desafíos.
- Mejor comunicación con uno mismo y los demás.
- Más calma interior, presencia, serenidad y sosiego.
- Aprender a utilizar las emociones como palancas de cambio y crecimiento personal.
- Más autoestima, confianza y sentido con lo que uno hace.



Cuotas de inscripción

Público en general 250€

Socios ACISE / ACEESE / ISNA 150€
(socios afiliados desde hace 6 meses y con cuota al corriente).

Estudiantes de enfermería 170€
(cursando el último año del grado/licenciatura en enfermería o pediatría. Se incluyen también los residentes y estudiantes de máster en las mismas ramas).

Inscripción + afiliación 220€
(incluye el alta como socio ACEESE por un año y la inscripción a precio de socio/a).



Inscripciones

Registro abierto a todas las inscripciones.

**Plazas limitadas.*



[Formulario de registro](#)



Curso Mindfulness y Gestión Emocional en las escuelas



| MÓDULO 1 |



INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS Y LA GESTIÓN EMOCIONAL

- Indaga, explora en ti mismo
- Rueda de las emociones
- Medidor de emociones
- Diario emocional
- Cerebro y emociones
- Ejercicios para calmar la mente
- Conciencia de tus pensamientos
- El Mindfulness, Atención plena o Plena conciencia
- Práctica de Mindfulness: Respiración (AUDIO)
- Práctica de Mindfulness: Paseo por el mar (AUDIO)
- Lecturas complementarias
- Test módulo 1

| MÓDULO 2 |



ESTRATEGIAS MINDFULNESS PARA DESARROLLAR EL LIDERAZGO PERSONAL EN EL AULA

- Entrena tu atención
- Educa tu mente
- Observa con desapego
- El impacto de tu presencia
- Comprende tus emociones
- Aprende a gestionar tus emociones con el Mindfulness
- Enfócate en lo importante
- Práctica de Mindfulness: Escáner corporal (AUDIO)
- Práctica de Mindfulness: Pensamientos (AUDIO)
- Lecturas complementarias
- Test módulo 2

| MÓDULO 3 |



EJERCICIOS, ACTIVIDADES Y JUEGOS MINDFULNESS EN EL AULA

- Mindfulness e Inteligencia emocional con tus alumnos
- Primeras prácticas de meditación Mindfulness con niños y adolescentes
- Fortalecer la autoestima
- Entrenando la inteligencia emocional
- Actividades para niños, adolescentes y adultos
- Juegos de Mindfulness con niños
- Trascender los pensamientos con la atención plena
- El tren de las preocupaciones
- Ritual de Mindfulness
- Práctica de Mindfulness: Tranquilandia (AUDIO)
- Práctica de Mindfulness: El árbol de los deseos (AUDIO)
- Práctica de Mindfulness: El hogar de las estrellas (AUDIO)
- Lecturas complementarias
- Test módulo 3



| Información y Consultas |

monica@zentrumcoaching.com
cursoenfescolar@gmail.com

