



ENTRENAMIENTO MINDFULNESS PARA PROFESORES: Práctica de meditación, manejo de estrés y relajación

El trabajo docente implica una alta demanda de compromiso profesional, motivación y además del manejo técnico, requiere lidiar con factores interpersonales, emocionales propios y de sus alumnos. Muchas veces se expresa el impacto del estrés en la salud en síntomas o indicadores tales como cansancio, tensión, problemas de relación en la familia y/o el trabajo, falta de motivación laboral, desánimo, falta de creatividad, pesimismo, entre otros. Son estas mismas condiciones, las que favorecen también la aparición de problemas de tipo emocional y psicológico y de patologías como crisis de pánico, depresiones, angustia, ansiedad, entre otras; además el estrés incide directamente en la calidad de la labor docente.

Este taller tiene como objetivo el desarrollo de habilidades Mindfulness para la reducción de estrés, la regulación emocional, el desarrollo de la autocompasión y para potenciar espacios de convivencia basados en la empatía y comunicación positiva con alumnos y colegas, de manera de poder manejar de mejor modo los factores estresantes cotidianos y la exploración de nuevas estrategias en sala.

Está orientado a todos aquellos profesores de enseñanza básica y media que buscan un espacio para aliviar el estrés y de igual manera para quienes buscan prevenir estas dificultades y aumentar el bienestar personal; su modalidad es teórico-vivencial; todas las sesiones tendrán ejercicios corporales, una práctica de meditación incluida y/o una reflexión de la experiencia.

El programa consiste en 1 sesión semanal de 2 hrs. durante 6 semanas

LAS CLASES OFRECEN:

- Instrucción guiada en prácticas de meditación Mindfulness o atención plena.
- Elongación suave y Yoga consciente.
- Grupos de diálogos y ejercicios de comunicación consciente.
- Ejercicios diarios para hacer en casa.
- Materiales para practicar en casa

Valor:
\$75.000 (hasta tres cuotas)

Inscripciones:
Enviar mail a mindfulness@uahurtado.cl

Cupos:
25 profesores