

AUTOCONOCIMIENTO, AUTOGESTIÓN Y VITALIDAD: HERRAMIENTAS BÁSICAS EN LA DOCENCIA

Profesores	<ul style="list-style-type: none">▪ Dña. Mariló Guardiola Martínez Educativa en técnicas de Yoga y Meditación. Directora y fundadora de OWNYOGA
Duración	12 horas
Fechas	4, 11, 18 y 25 de marzo de 2024
Horarios	De 16:30 a 19:30 horas
Lugar	Campus de Elche
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">▪ Desarrollar el autoconocimiento y el autocontrol en el profesorado y el alumnado.▪ Gestionar y reducir el estrés en el aula.▪ Potenciar la concentración, la atención plena y el rendimiento.▪ Fomentar la vitalidad y el entusiasmo en el profesorado y el alumnado.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">▪ El autoconocimiento y el autocontrol como herramientas básicas.▪ La gestión del estrés en el profesorado y alumnado.▪ La concentración y la atención plena para el rendimiento académico.▪ La vitalidad, la alegría y el entusiasmo en la enseñanza y el aprendizaje.
Metodología	<ul style="list-style-type: none">▪ Se combinará la explicación de algunos conceptos teóricos y la enseñanza de técnicas de autoconocimiento, relajación y atención plena con la realización de prácticas en clase.