

IKASTAROA | CURSO

MINDFULNESS

Nori zuzenduta | Dirigido a



Etapa guztietako irakasleak

Lehentasuna: "Irakasleak emozioen aurrean: ongizate pertsonala" mintegiko partaideak



Emale | Ponente

Luis Miguel Amurrio López de Gaztiain



Hizkuntza | Idioma

Castellano



Arduraduna | Responsable

Yolanda Arto
yolanda@berrigasteiz.com



Non | Dónde

Vitoria-Gasteizko Berritzeguneetan
Gorbeia aretoan

Hasiera | Inicio
Urtarrila / Enero

23

Osteguna | Jueves
17:30 - 20:30



Izena emateko | Inscripción

<https://labur.eus/mtM4H>

6 ordu
6 horas



Noiz | Cuándo



2. saioa | 2ª sesión

2020/01/30

30/01/2020



Helburuak/Objetivos

- Adquirir conocimientos básicos en relación a los conceptos de mindfulness y autocompasión.
- Tomar una mayor conciencia de uno y una misma
- Aprender ejercicios de mindfulness y autocompasión para la práctica diaria.
- Manejar los pensamientos y las emociones difíciles con facilidad.
- Cultivar la amabilidad amorosa hacia uno/a mismo/a y los/as demás.
- Establecer pautas generales a llevar a cabo en el ámbito educativo.
- Conocer los datos científicos que avalan los beneficios de su práctica.

Edukiak/Contenidos

- El modelo de 5 pasos.
- Bases para cultivar la atención plena.
- Mindfulness en la vida cotidiana.
- La mente errante: meditación del observador/testigo.
- Práctica informal: meditación caminando.
- Manejo del estrés y de las emociones difíciles: tacto tranquilizador.
- Autocompasión vs. autoestima.
- Autocompasión en la vida cotidiana.
- Meditación de la bondad amorosa



Txiokatu trahola honekin | Tuitéalo con esta etiqueta:

@berrigasteiz #BG_hm