

Habilidades Mindfulness para docentes

Objetivos

- Proporcionar herramientas que le ayuden a **identificar** cuáles de los **comportamientos**, relacionados con el coaching, **que pueden mejorar y guiarle en la puesta en marcha de su plan de mejora personal**.
- Brindar recursos que contribuyan a la **disminución del estrés**, creando un estado de **mayor creatividad** y bienestar, para trabajar en el “aquí y ahora”, siendo **más eficaces y efectivos**.

Metodología

En las sesiones se aplicarán las técnicas y estrategias propias del coaching y mindfulness. La formación tendrá un carácter fundamentalmente práctico y permitirá a los participantes exponer y entrenar sus debilidades y fortalezas.

Fase de Formación

Contenido

Coaching:

- Trabajar con la Diversidad y la Cohesión
- Estrategias de comunicación y cómo influye nuestro cerebro
- Gestión de la Escucha Activa, Preguntas, Asertividad, Empatía y Motivación

Inteligencia emocional:

- Gestión del estrés, ansiedad y logro de objetivos
- Resiliencia y Evitación Experiencial
- Proactividad vs. Reactividad

Técnicas y Ejercicios de Mindfulness para el desarrollo progresivo desde la atención sostenida hacia la atención abierta:

- Cuerpo, mente y respiración
- Romper las respuestas automáticas
- Gestionar el estrés, la toma de decisiones y la atención plena