

Inteligencia emocional y Mindfulness: herramientas para afrontar con éxito los retos en la enseñanza



14.Feb - 10.Apr 2022

Cod. @6-22

Mod.:
Online

Edition
2022

Activity type
Long-term online course

Date
14.Feb - 10.Apr 2022

Languages
Spanish

Academic Validity
60 hours

Organising Committee

Description

Este Curso tiene homologación del Dpto. de Educación del Gobierno Vasco para el profesorado no universitario (cód. homologación 2168170043) así como homologación del Departamento de Educación del Gobierno de Navarra como formación permanente para profesorado.

Las habilidades sociales y emocionales han adquirido protagonismo dentro y fuera de las aulas. La Comisión Europea, las empresas, buscan profesionales con altos niveles en competencias como la empatía o la capacidad de trabajar en equipo. La sociedad necesita que el modelo educativo promueva valores y crecimiento social sostenible basados en el desarrollo humano e intelectual de la ciudadanía. En este escenario, el profesorado adquiere un papel protagonista. Se espera que los y las profesionales de este colectivo sepan guiar a sus estudiantes en la adquisición de estas destrezas, creen un clima de confianza en el aula y desarrollen una forma de trabajar que sea retadora pero que a la vez cuide de la diversidad, las relaciones y el bienestar del alumnado.

El profesorado debe ser modelo de gestión emocional en una época en la que educar es emocionalmente más exigente que nunca.

En este Curso online trataremos no solo de conocer y desarrollar las principales competencias socio emocionales sino también de facilitar las herramientas para que el profesorado cuide de su propio bienestar, gestionando el estrés y desarrollando resiliencia y auto confianza para poder afrontar los obstáculos de la incorporación de nuevos enfoques educativos.

Objectives

Conocer qué es la inteligencia emocional, cuáles son las habilidades que la forman, su importancia en el entorno educativo y aplicaciones prácticas.

Aumentar la autoconciencia aprendiendo a identificar sesgos y patrones mentales.

Conocer el proceso de gestión emocional y herramientas para facilitarlo.

Aprender a practicar Mindfulness e implementar pequeñas prácticas en el aula, como herramienta básica para el desarrollo socio-emocional.

Aprender a trabajar la empatía, la amabilidad y la resiliencia.

Aprender a gestionar situaciones difíciles. Reconocer el estrés propio y del alumnado y gestionarlo de forma adecuada.

Desarrollo de la capacidad de escucha, practicar la comunicación consciente y conocer herramientas para dar feedback de manera empática.

Conocer y compartir buenas prácticas en el entorno educativo cercano e internacional. Desarrollar autoconfianza para poder implementarlas en el aula.

Course specific contributors



Program

14-02-2022 / 10-04-2022

Sesiones en directo vía zoom

El programa incluye 4 sesiones en directo optativas para quien desee profundizar en las prácticas, realizar consultas e intercambiar experiencias de forma directa con el resto de participantes y con la facilitadora del programa. 22 de febrero a las 10.00 10 de marzo a las 18.00 22 de marzo a las 10.00 7 de abril a las 18.00

SPEAKERS: **Susana Zaballa**

14-02-2022 / 20-02-2022

Introducción al aprendizaje emocional: ¿qué es la Inteligencia Emocional?

“Beneficios de desarrollar las habilidades emocionales y sociales ejerciendo la enseñanza. Principales herramientas”

La autoconciencia como base de la Inteligencia Emocional ¿Cómo afecta la enseñanza al profesorado? Habilidades que forman la base de la creatividad, la inspiración y el pensamiento crítico en la enseñanza

SPEAKERS: **Susana Zaballa**

21-02-2022 / 27-02-2022

Introducción al MIndfulness

“Desarrollando autoconciencia”

¿Qué es Mindfulness y cómo se practica? Beneficios y evidencia científica La relación entre eficiencia y bienestar. ¿qué es trabajar desde la zona?

SPEAKERS: **Susana Zaballa**

28-02-2022 / 06-03-2022

Percepción y realidad

“Cómo desarrollar la capacidad de interrogarse para desarrollar una mente abierta, creativa y con capacidad de adaptación ”

Conocer como influye el sesgo inconsciente, los ciclos reactivos y cómo gestionarlos para atender e incluir la diversidad

SPEAKERS: **Susana Zaballa**

07-03-2022 / 13-03-2022

Somos seres emocionales

“Identificando las emociones e introducción a la gestión emocional”

¿Qué son las emociones? ¿Cómo influyen en el comportamiento? Viaje a nuestros estados internos
Gestión emocional en situaciones difíciles. Cómo recuperar la calma después de la tormenta

SPEAKERS: **Susana Zaballa**

14-03-2022 / 20-03-2022

El estrés, relato de un asesino

“Identificando el estrés”

Estresores individuales: ¿qué me estresa y como me afecta física y mentalmente el estrés? Desarrollando
respuestas adaptativas a las situaciones estresantes: aceptación, círculo de control y estrategias de
enfrentamiento Resiliencia ante el estrés: ¿Cómo recuperar más rápido?

SPEAKERS: **Susana Zaballa**

21-03-2022 / 27-03-2022

Competencias intrapersonales

“La empatía como base de la comunicación consciente”

¿Qué es y cómo se desarrolla la empatía? Identificando emociones en el alumnado La escucha como
herramienta fundamental en la comunicación Herramientas para dar feedback de forma empática

SPEAKERS: **Susana Zaballa**

28-03-2022 / 03-04-2022

La gestión de la energía y el autocuidado en la enseñanza

La asertividad Cómo priorizar conforme a objetivos ¿Qué son los ladrones del tiempo?

SPEAKERS: **Susana Zaballa**

04-04-2022 / 10-04-2022

Construyendo una enseñanza comprometida con el bienestar y el aprendizaje socio emocional

a través de la cooperación

“Buenas prácticas en la enseñanza de competencias transversales”

Buenas prácticas y ejemplos internacionales y locales ¿Dónde buscar? Hábitos de bienestar: cuidarse para poder reconectar con la enseñanza

SPEAKERS: **Susana Zaballa**

Directed by



Susana Zaballa Heredia

Consultora

Susana Zaballa dirige una consultoría especializada en apoyar a las personas en las organizaciones a desarrollar habilidades emocionales y sociales que les permitan ser más eficaces y felices en su trabajo. Ha diseñado intervenciones y formaciones en este campo para empresas privadas y organizaciones públicas, entre ellas: Diputación Foral de Bizkaia, la Universidad de Deusto, UPV/EHU, la UNED la Asociación para el Progreso de la Dirección (APD), las Cámaras de Comercio de Alava y Bilbao, CEBEK.. Formadora del funcionariado del Gobierno de Asturias desde 2017. Es graduada en Administración de empresas, MBA por ESIC. Es Instructora acreditada de Mindfulness (MBSR. Programa de la universidad de Massachusetts) y sus aplicaciones en el área organizacional en la Universidad de Oxford. Formada en Innovación Social en la misma universidad. Es experta universitaria en género. Varios cursos y talleres de inteligencia emocional y psicología positiva aplicada a las organizaciones

Teachers



Susana Zaballa

Registration fees

REGISTRATION	UNTIL 17-02-2022
General	212,00 EUR
Reduced fee regular	180,00 EUR
Learn to Teach – Basque Government	180,00 EUR
Registration exemptions	148,00 EUR
Official College of Psychologists of Gipuzkoa / Bizkaia / Alava	180,00 EUR