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

17.Apr - 11.Jun 2023

Cod. @7-23

Mod.:
Online

Edition
2023

Activity type
Long-term online course

Date
17.Apr - 11.Jun 2023

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 2268170031) 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 engloba este término "Paraguas", su importancia en el ámbito educativo y aplicaciones prácticas.

Aumentar la autoconciencia y observando obstáculos internos para el cambio, la inclusión de la diversidad.

Conocer el proceso de gestión de emociones difíciles como la rabia y el miedo y practicando con herramientas para facilitarlo.

Aprender a practicar Mindfulness y poder guiar pequeñas prácticas en el aula.

Herramientas para reconocer y gestionar el estrés propio como docente y del alumnado.

Desarrollo de la capacidad de escucha, practicas de comunicación consciente, expresión de desacuerdo de forma no violenta.

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

Program

17-04-2023 / 23-04-2023

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

“Marco teórico y principales herramientas”

el autoconocimiento es la base de la Inteligencia Emocional. ¿Cómo afecta la práctica de la docencia al profesorado? Habilidades que forman la base del autocuidado, la creatividad, la inspiración y el pensamiento crítico.

SPEAKERS: **Susana Zaballa Heredia**

24-04-2023 / 30-04-2023

Introducción al Mindfulness

“Una herramienta para el desarrollo de la autoconciencia”

¿Qué es Mindfulness y cómo se practica? Beneficios y evidencia científica. Relación entre eficiencia y bienestar.

SPEAKERS: **Susana Zaballa Heredia**

01-05-2023 / 07-05-2023

Percepción y realidad

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

¿Cómo influyen los sesos y los modelos mentales en la interpretación de la realidad? Como gestionarlos para atender e incluir la diversidad y desarrollar pensamiento crítico

SPEAKERS: **Susana Zaballa Heredia**

08-05-2023 / 14-05-2023

Somos seres emocionales

“Identificando las emociones e introducción a la gestión emocional”

¿Qué son las emociones? ¿y los sentimientos? ¿Cómo influyen las emociones en el comportamiento? Viaje interno a nuestros estados emocionales. Gestión emocional y cómo recuperar la calma después de la tormenta

SPEAKERS: **Susana Zaballa Heredia**

15-05-2023 / 21-05-2023

El estrés, retrato de un asesino

“Identificando el estrés y su efecto en nuestra salud y comportamiento”

Estresares individuales: ¿qué me estresa a mí? Efecto físico y mental del estrés Desarrollando respuestas adaptativas a las situaciones estresantes Resiliencia ante el estrés: ¿cómo recuperarme más rápido?

SPEAKERS: **Susana Zaballa Heredia**

22-05-2023 / 28-05-2023

Competencias interpersonales

“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 de comunicación. Herramientas para expresar disconformidad sin culpabilizar

SPEAKERS: **Susana Zaballa Heredia**

29-05-2023 / 04-06-2023

La gestión de la energía y el autocuidado en la enseñanza

“La importancia del descanso y la recarga (aunque no tengas tiempo para nada)”

La asertividad. Inversión consciente del tiempo, priorizando conforme a objetivos, identificando "ladrones de tiempo"

SPEAKERS: **Susana Zaballa Heredia**

05-06-2023 / 11-06-2023

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”

¿Has implementado algún pequeño o gran proyecto en tu centro que quieras compartir? Buenas prácticas internacionales. ¿Dónde buscar? ¿A quién seguir? Hábitos de bienestar: cuidarse para poder recolectar con la enseñanza

SPEAKERS: **Susana Zaballa Heredia**

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

Registration fees

REGISTRATION	UNTIL 17-04-2023
General	223,00 EUR
Reduced fee regular	189,00 EUR
Registration exemptions	156,00 EUR
Learn to Teach – Basque Government	189,00 EUR
Learn to Teach – Navarre Government	189,00 EUR
Official College of Psychologists of Gipuzkoa / Bizkaia / Alava	189,00 EUR