



# Inteligencia Emocional y Mindfulness: herramientas para afrontar con éxito los nuevos retos en la enseñanza



**Urt. 18 - Mar. 14 2021**

**Kod. @6-21**

**Mod.:**  
Online

**Edizioa**  
2021

**Jarduera mota**  
Luzapen luzeko online ikastaroa

**Data**  
Urt. 18 - Mar. 14 2021

**Hizkuntzak**  
Gaztelera

**Balio akademikoa**  
60 ordu

**Antolakuntza Batzordea**



Fundación  
BBVA



# Azalpena

## **Ikastaro honek Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza Saileko baliozkotzea du (2068170040 kod.) unibertsitateaz kanpoko irakasleentzat.**

Trebetasun sozialek eta emozionalek garrantzi handia hartu dute ikasgelan nahiz ikasgelaz kanpo. Eta gure gizarteko hezkuntza ereduaren bidez balioak eta garapen sozial iraunkorra sustatu nahi baditugu, pertsonen giza garapenean eta garapen intelektualean oinarrituta, irakasleek funtsezko zeregina dute. Kolektibo horretako profesionalengandik espero da ikasleak gidatuko dituztela, trebetasun horiek garatzeko bidean, eta espero da ere konfiantzazko giroa sortuko dutela ikasgelan, eta bertan lan egiteko moduaren bidez erronka joko dietela ikasleei baina aldi berean haien aniztasuna, harremanak eta ongizatea zainduko dituztela.

Irakasleek eredu izan behar dute emozioen kudeaketari dagokionez, eta are gehiago garai hauetan, hezkuntzan jardutea inoiz baino nekezagoa baita emozioen ikuspuntutik.

Ikastaro honetan konpetentzia sozio-emozional nagusiak ezagutu eta garatuko ditugu, eta, horrez gain, irakasleei tresnak emango dizkiegu beren ongizatea zaintzeko, estresa kudeatzeko, erresilientzia eta norbere buruarenganako konfiantza garatzeko, era horretan hezkuntzaren ikuspuntu berriak lasaitasunez eta sormenez barneratzeko oztopoei aurre egiteko gai izan daitezen.

## **Helburuak**

Adimen emozionala zer den eta zer trebetasunek osatzen duten jakitea.

Norberaren kontzientzia areagotzea, eta emozioak identifikatzen eta kudeatzen ikastea.

Kudeaketa emozionalaren prozesua ezagutzea.

Giza errendimenduaren oinarritzko alderdiak eta autozainketaren garrantzia ezagutzea.

Irakaskuntza sozio-emozionaleko jardunbide egokiak ezagutzea.

Enpatia, adeitasuna, entzuteko gaitasuna eta komunikazio kontzientea garatzea.

Egoera zailak kudeatzen ikastea. Estresa antzematea eta behar bezala kudeatzea.

Komunikazio kontzientea zer den eta feedbacka modu enpatikoan emateko moduak ezagutzea.

Hurbileko eta nazioarteko hezkuntza-ingurunean jardunbide egokiak partekatzea eta ezagutzea.

## **Ikastaroaren laguntzaile espezifikoak**



# Programa

**2021-01-18 / 2021-03-14**

## 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. ”

28 de Enero de 9,30 a 10,30

11 de febrero de 18,30 a 19,30

25 de febrero de 9,30 a 10,30

11 de marzo de 18,30 a 19,30

EMALEAK : **Susana Zaballa Herdía**

---

**2021-01-18 / 2021-01-24**

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

“Por qué y como desarrollar las habilidades emocionales y sociales ejerciendo la enseñanza.”

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

EMALEAK : **Susana Zaballa Herdía**

---

**2021-01-25 / 2021-01-31**

## Introducción al Mindfulness

“Desarrollando autoconciencia”

¿Qué es Mindfulness y cómo se practica? Evidencia científica ¿Cómo podemos desarrollar la eficiencia desde el bienestar? ¿Qué es trabajar desde la zona?

EMALEAK : **Susana Zaballa Herdía**

---

**2021-02-01 / 2021-02-07**

### **Percepción y realidad**

“Cómo desarrollar la capacidad de interrogarse”

Cómo funcionan los ciclos reactivos, cómo suspender el juicio, cómo funcionan los modelos mentales y cómo puedo gestionar este proceso para atender a la diversidad.

EMALEAK : **Susana Zaballa Herdia**

---

**2021-02-08 / 2021-02-14**

### **Somos seres emocionales**

“Identificando las emociones e introducción a la gestión emocional”

¿Qué son las emociones y cómo influyen en el comportamiento ? viaje a nuestros estados internos  
Gestión emocional en situaciones difíciles: recuperar la calma después de la tormenta

EMALEAK : **Susana Zaballa Herdia**

---

**2021-02-15 / 2021-02-21**

### **El estrés, retrato de un asesino**

“Identificar el estrés y los estresores ¿qué me estresa y cómo me afecta el estrés?”

Respuestas al estrés: círculo de control y estrategias de afrontamiento. Aceptación y respuestas adaptativas: desarrollando resiliencia ante el estrés

EMALEAK : **Susana Zaballa Herdia**

---

**2021-02-22 / 2021-02-28**

### **La empatía**

“¿Qué es y cómo se desarrolla la empatía?”

Practicando la amabilidad con personas difíciles Comunicación consciente, la escucha empática y feedback constructivo.

EMALEAK : **Susana Zaballa Herdia**

---

**2021-03-01 / 2021-03-07**

**La gestión de la energía y el autocuidado**

“La Asertividad ”

Priorizar conforme a objetivos. ¿Qué son los ladrones del tiempo? Construyendo la capacidad de cooperación

EMALEAK : **Susana Zaballa Herdia**

---

**2021-03-08 / 2021-03-14**

**Buenas prácticas**

“Una enseñanza comprometida: bienestar y felicidad para un desempeño sostenible”

Hábitos de bienestar. Buenas prácticas: ejemplos prácticos de incorporación del aprendizaje socioemocional en la enseñanza

EMALEAK : **Susana Zaballa Herdia**

---

# Zuzendaritza



## **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

# Matrikula prezioak

<b>MATRIKULA</b>	<b>2021-01-20 ARTE</b>
OROKORRA	206,00 EUR
<a href="#">MATRIKULA MURRIZTUA OROKORRA</a>	175,00 EUR
<a href="#">IRAKASTEKO IKASTEN MURRIZPENA</a>	175,00 EUR
<a href="#">MATRIKULA EXENTZIOA</a>	144,00 EUR
<a href="#">Gipuzkoa / Bizkaia eta Arabako PSIKOLOGOEN ELKARGO OFIZIALA</a>	175,00 EUR