

ATENCIÓN Plena o MINDFULNESS y EDUCACIÓN EMOCIONAL para el BIENESTAR

para FAMILIAS con niños en educación infantil y primaria

en 2 programas de actuación (Mindfulness en la Educación-Equilibrio Mindfulness © MEEM)

desarrollados por el equipo de Equilibrio Mindfulness© (profesores y psicólogos expertos certificados oficialmente en la materia)

www.equilibriomindfulness.com

Para EDUCAR con propósito y sentido, los padres necesitamos conservar o incluso restaurar nuestro BIENESTAR, fortaleciendo nuestros propios RECURSOS INTERNOS para pausar, controlar y afrontar el estrés, la ansiedad, la frustración, las preocupaciones excesivas, los estados de ánimo alterados y otros trastornos de nuestra sociedad. Desde esta perspectiva, nos entrenaremos con el objetivo de adquirir habilidades y competencias prácticas para aplicarnos a nosotros mismos en el programa I y después a nuestros hijos o niños en el programa II.



INICIO: 21 febrero - FIN:16 mayo 2019

Duración: 25 horas JUEVES de 19-21h

LUGAR: AULA de FORMACIÓN de la PISCINA MUNICIPAL

Máximo 25 participantes (Mínimo 15)

Plazo de inscripción abierto hasta **VIERNES 8 febrero**

INSCRIPCIONES:

Recogida en las AMPAS de los colegios del municipio

Envío de Inscripciones por e-mail a

joszapatasanchez@gmail.com

Aportación económica de 37 euros por programa una vez confirmado el acceso tras la selección, recogida de la carta de pago en la Oficina de Recaudación de San Javier. Charla informativa seleccionados: **JUEVES 14 febrero-19h**

SELECCIÓN de participantes según los criterios, ambos incluyentes, de orden de llegada de la inscripción e idoneidad valorada en el cuestionario por el equipo que ha desarrollado el programa. Tras la selección habrá una breve charla a la que se deberá asistir para confirmar la plaza asignada.

Programa I: Padres/Tutores/Cuidadores (Inicio 21 de febrero 2019)

En el programa I, aprenderemos qué es la **Atención Consciente o Mindfulness** y para qué sirve. Trabajaremos la conciencia corporal y sensorial. Veremos cómo funciona nuestro cerebro y por qué se generan muchos de nuestros problemas. Se desarrollarán técnicas de entrenamiento para controlar nuestros pensamientos y emociones. Además, se hará mucho hincapié en la educación emocional desde la conciencia y regulación de nuestras emociones.

En general, se aprenderán una serie de técnicas y herramientas para aplicarlas a nuestras propias vidas, dentro de un marco de toma de conciencia propia, de autocuidado y autoescucha a través de 8 temas distribuidos durante 12 semanas, para después ser capaces de trasladar y aplicar lo aprendido a nuestros propios niños para así mejorar el bienestar y la educación personal y familiar.

NOTA IMPORTANTE: Como REQUISITO previo para la admisión en el Programa II: Aplicación en niños en Infantil y Primaria (fechas aún por determinar), sólomente lo podrán llevar a cabo los padres/tutores/cuidadores que hayan completado el Programa I y realizado las prácticas correspondientes.

www.equilibriomindfulness.com

