

TALLER PRÁCTICO

**La inteligencia
emocional como
herramienta docente.**

3 sesiones
Martes de 19 a 21 horas
13, 20 y 27 de abril

Online presencial - vía Webex

IES PUIG ADAM, GETAFE





¿QUE APRENDEREMOS?

- Funcionamiento del cerebro: emociones, pensamientos y estrés.
- Qué es la inteligencia emocional y por qué es importante desarrollarla.
- Qué son las emociones, cómo, dónde se producen y cuáles son sus funciones.
- Diferencia entre emociones, sentimientos y estados de ánimo.
- Gestión de los pensamientos y sensaciones corporales que se desencadenan en torno a las emociones.
- Entrenamiento en herramientas de Mindfulness para parar, observar y tomar decisiones de forma reflexiva, sin sentirme “secuestrado/a emocionalmente”
- Cultivo de la comunicación “consciente” en el aula, entrenando la amabilidad, la asertividad, la empatía y la escucha activa.
- Herramientas de psicología positiva para aumentar el bienestar.

Inscripciones
antes del 9 de abril en:
<https://www.proapuigadam.aulasabiertas.com/>

Plazas: de 6 a 24 docentes





FACILITADORA: Rut García Lázaro

Profesora de inglés en Educación Secundaria,
Master en Neuropsicología y Educación,
Especialista en Educación Mindfulness para Niños, Adolescentes,
Docentes y familias (UEMC)
Experta en Psicología Positiva (UCEM La Salle)
Ponente en seminarios y talleres sobre gestión
emocional y mindfulness en el aula de secundaria.

NECESITARÁS:

Un espacio en tu casa libre de interrupciones.
Cámara y micrófono (ambos encendidos)
Un cuaderno para tus reflexiones.
Ropa cómoda, mantita, esterilla y, si tenéis/queréis,
zafu (o cojín de meditar)

PARA MÁS INFORMACIÓN:

rut.garcia1@educa.madrid.org

