

Programa Mindfulness en la Educación (MEE) Creado por Eline Snel para padres y profesionales de la educación

¿Cómo es el programa Mindfulness en la Educación?

Es un entrenamiento de 8 semanas, basado en MBSR, para educadores de niños de 4 a 16 años. Trabajaremos entre otras cosas con ejercicios de los libros “Tranquilos y atentos como una rana” y “Respirad, mindfulness para padres con hijos adolescentes” de Eline Snel.

Primero aprende y solo después enseña

Es un programa experiencial en el que se aprenden prácticas formales y informales de Mindfulness para el propio uso experimentando los efectos y beneficios en su vida diaria tanto en su trabajo como educador como en su vida privada. Se realizan ejercicios prácticos de atención y relajación, meditación, ejercicios de movimiento consciente tipo yoga y dinámicas en grupo.

Los participantes podrán conocer además ejercicios prácticos de atención para niños y adolescentes.

¿Para quién?

Este curso se dirige a profesionales de la educación como por ejemplo maestros, profesores, terapeutas, profesionales de la salud infantil, especialistas en educación especial, psicólogos y psiquiatras.

No se requiere experiencia previa

Para poder participar en el curso de MEE hay que tener curiosidad, ganas de aprender sobre uno mismo y disponibilidad de unos 15-30 minutos diarios (durante las 8 semanas) para poner el mindfulness en práctica.

Sobre el instructor

Joost Scharrenberg es fundador de Sloyu, padre de tres hijos, instructor certificado en MBSR y en el método Eline Snel y formador de instructores de mindfulness para el método de Eline Snel.



30 HORAS LECTIVAS

Sesión informativa 2 horas
8 sesiones de 2,5 horas
Día de silencio 8 horas
Posibilidad convalidación

LUGAR

Escuela o local de alquiler

COSTES

Precio por grupo
Máximo: 20 personas
Materiales
Alquiler salas y espacios

MATERIALES

Libro de trabajo, revista
Elegir un libro de Eline Snel
Audios meditaciones
Literatura recomendada

¿PARA QUÉ VENIR?

Gestionar el estrés
Regular las emociones
Conocer mejor
Confiar en uno mismo
Ser amable contigo mismo
Consciencia corporal
Como ser el ejemplo
Relacionarse con niños
Educar con mindfulness

MÁS INFORMACIÓN

Joost Scharrenberg
joost@aulacorazon.com
Teléfono: +93-6892508