FUNDACIÓN EDELVIVES

Cuidando al educador

Programa formativo para docentes.
Presencial con sesiones de coaching online

PRESENTACIÓN

Educar consume mucha energía. Es una profesión y vocación maravillosa, a la vez que desgastante. No son pocos los educadores que expresan sentirse en bastantes momentos completamente desbordados y quemados. Gestionar las exigencias y demandas inherentes a la vida docente más las personales y familiares no es tarea fácil.

Es muy complicado dar lo que uno no tiene, por eso es tan importante y necesario que el educador cultive su autocuidado. Cuidarse para poder darse. Porque educar es en esencia
un acto de entrega.

Cuando estamos bien con nosotros mismos podemos conectar mejor con los alumnos, tenemos más paciencia, somos más resolutivos, empáticos y creativos.

Pero si uno no está bien, ¿cómo va a hacerse cargo de un grupo de alumnos? Ante esta realidad del profesorado, el programa formativo Cuidando al educador propone:

> un espacio donde el educador pueda parar, tomar conciencia de sus sentimientos y necesidades, y comprobar si las está atendiendo de una manera saludable y suficiente.

> el desarrollo de un conjunto de habilidades que le servirán para mejorar la relación consigo mismo y, como consecuencia, transformar la relación con los demás.

> un proceso de autoconocimiento que redundará en un mayor autocuidado y bienestar personal.

Esta propuesta quiere ser un regalo que puedas darte a ti mismo para afrontar tu labor educativa desde otro lugar y con una nueva actitud.

CÓMO ES EL PROGRAMA FORMATIVO

Consta de 4 pilares fundamentales que corresponden a cada uno de los cuatro módulos:

1 MINDFULNESS:

Aprender a parar. A estar presente. A habitarse. Aprender a conectar con uno mismo para poder conectar con el otro y con la trascendencia. Aprender a silenciar la mente. A salir del piloto automático. En definitiva: a tratarse a uno mismo y a los demás con más amabilidad y aceptación.

Facilitador: **Fernando Tobías**

2 FOCUSING:

Focusing es una herramienta imprescindible para desarrollar la inteligencia emocional intra e interpersonal. Es conectar con la propia sabiduría corporal para identificar, comprender y regular el vasto mundo de sensaciones, emociones y sentimientos que nos habitan.

> Al finalizar este módulo obtendrás el certificado *Nivel I de Focusing* expedido por *El Instituto Español de Focusing*.

Facilitador: **Fernando Tobías**

3. HABILIDADES DE AUTOCUIDADO:

AUTOCUIDADO Y CRECIMIENTO DEL DOCENTE:

se generará un espacio de seguridad psicológica para poder crecer personalmente, replantearnos qué nos aporta y qué aportamos nosotros como personas a la educación y sobre todo "el cómo
lo hacemos". Porque nosotros somos la herramienta fundamental en nuestra profesión y al cuidarnos podremos desempeñarla con mayor motivación, alegría, y pudiendo gestionar de manera más satisfactoria las situaciones difíciles de nuestro día a día.

Facilitadora: **Neva Chico de Guzmán.**

SABER CUIDARSE PARA PODER CUIDAR.

Solamente cuando uno está bien, puede dar lo mejor de sí mismo. Veremos claves fundamentales y propuestas concretas para aprender a cuidarnos a nosotros mismos: cómo cuidarnos según somos, cuidar nuestro cuerpo, cuidar con humor, gestionar y reciclar las emociones negativas para mantener una higiene integral, cultivar la lucidez como antídoto de todas las formas de sufrimiento y cuidar la autoestima.

Facilitador: **Fidel Delgado**.

4 HABILIDADES DE IMPROVISACIÓN TEATRAL para el docente:

La improvisación como técnica de dramatización es nuestra gran aliada en el día a día en el aula. De hecho, pasamos buena parte de nuestra vida improvisando. La improvisación teatral cuenta con unas herramientas y procedimientos específicos de los cuáles podemos beneficiarnos si los conocemos y los entrenamos. Pero además de todo esto, la improvisación nos ayuda a conectar con el *clown* que llevamos dentro, con la diversión, la imaginación, la creatividad... y nos permite volver a ser niños.

Facilitadora: **None Herrero**.

MODULO TRANSVERSAL:
PROCESO DE COACHING EDUCATIVO INDIVIDUALIZADO

El primer fin de semana de la formación se presentará el proceso de coaching educativo que se llevará a cabo de manera individualizada con cada uno de los asistentes. Constará de 3 sesiones online a través de Skype en las que se recibirá un acompañamiento individual, enfocado a poder llevar a la práctica todos aquellos aprendizajes del curso, con el fin de incorporar nuevos hábitos, aparcar viejas creencias y generar un plan de acción.

Facilitador-coach: **José Negueruela**.

CÓMO SE LLEVARÁ A CABO EL PROCESO FORMATIVO

A través de 4 fines de semana presenciales en la sierra de Madrid para poder parar y desconectar de verdad para conectar con uno mismo y con el resto de los compañeros del grupo.
Las 3 sesiones individuales de coaching educativo se llevarán a cabo de manera online con el coach José Negueruela.

MÁS INFORMACIÓN

E-mail: formacion@fundacionedelvives.org

FORMADORES

Fernando Tobías

Formador y conferenciante. Profesor de Habilidades Personales en Comillas ICAI-ICADE de Madrid. Director del Centro de Mindfulness & Focusing de Auren Blc. Profesor de Mindfulness en los posgrados universitarios de Máster en Mindfulness en Universidad de Zaragoza, Máster de Relajación, Meditación y Mindfulness de la Universidad de Barcelona, y Experto de Mindfulness en Contextos Educativos de la UCJC de Madrid. Licenciado en Derecho, Terapeuta Gestalt y Trainer en Focusing.

Neva Chico de Guzmán

Licenciada en Psicología por la Universidad Pontificia Comillas. Profesora en la Universidad Pontificia Comillas en la Facultad de Psicología y Profesora de Habilidades Personales y Profesionales (ICAI-ICADE). Formación de docentes, padres, educadores y alumnos. Psicoterapeuta individual, grupal y de pareja. Formadora de formadores y docentes en la Red de Centros del programa Educación Responsable (ER) de la Fundación Botín, el cual promueve el desarrollo de la Inteligencia Emocional, Social y de la Creatividad en la Comunidad Educativa.

Fidel Delgado

Psicólogo clínico y especialista en psicología hospitalaria. Tiene más de 25 años de experiencia entrenando autocuidados para cuidadores. Autor de los libros
“Saber cuidarse para poder cuidar”, El juego consciente” y “Sacar el jugo al juego”. En sus conferencias siempre encontramos juegos y sentido del humor para facilitar el camino de la comprensión y llegar a lo más profundo de las cuestiones trascendentes.

FORMADORES

None Herrero

Actriz de improvisación desde hace más de 10 años. Se ha formado en escuelas como Asura, Impro Impar y Calambur Teatro. Su otra pasión es la enseñanza. Es maestra de Primaria en la escuela Ideo y formadora de ocio y tiempo libre y gestión de emociones en diferentes escuelas de tiempo libre.

José Negueruela

Profesor de Habilidades Personales en Comillas ICAI-ICADE. En dicha universidad realiza programas de formación interna y lidera el programa CPU (Coaching para profesores universitarios). Conferenciante en el ámbito educativo y empresarial relacionadas con la felicidad y el bienestar en el ámbito personal y laboral. Licenciado en C.C.E.E. por la Universidad Complutense de Madrid. Es Coach profesional PCC, acreditado por la Federación Internacional de Coaching, Especialista en IECoaching® Educativo, Coach ejecutivo por la EEC, Certificado Internacional en Coaching por valores y Practitioner en PNL. Socio fundador de Camino a OZ, empresa dedicada al coaching y formación en el entorno educativo y Socio cofundador de Mr. Change, empresa de consultoría especializada en la transformación organizacional.