



FUNDACIÓN EDELVIVES

Mindfulness

Modalidad presencial

PRESENTACIÓN

Muchos educadores viven con la sensación de agotamiento y saturados, a pesar de que les encanta su profesión .

Esta formación pretende ser un espacio para pararte y conectar de verdad. Aprender a vivir conscientemente cada momento te ayudará a disfrutar más de tu vocación docente y también de tu vida personal.

Mindfulness es una herramienta muy útil para gestionar las demandas y exigencias del día a día. Lo aprenderemos y entrenaremos a través de multitud de juegos que luego podrán transferirse también al aula.

Sin duda este taller puede ser una oportunidad para ganar en salud y bienestar que afectará positivamente a todos las facetas de la vida.



FUNDACIÓN EDELVIVES

CÓMO ES EL PROGRAMA FORMATIVO

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.

FORMADOR

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.



FECHAS, LUGAR Y HORARIOS

Del 24 al 26 de enero de 2020, iniciando el viernes a las 18h y finalizando el domingo a las 13h.

La formación se realizará en
Casa Santa María de Los Negrals:
c/ San Pedro Poveda, 2
28439 Los Negrals
(Madrid)

La pensión completa contempla también la comida / pícnic del domingo.

PRECIO DEL CURSO

La formación presencial más la pensión completa el fin de semana en Los Negrales: 275€.

Si actualmente estás trabajando en un centro educativo, tu colegio puede bonificar el curso a través de FUNDAE. Desde Fundación Edelvives nos encargaremos de realizar las gestiones y trámites pertinentes de acuerdo al crédito de formación de tu entidad.

PLAZO DE INSCRIPCIÓN

Hasta el 8 de diciembre de 2019.

MÁS INFORMACIÓN

Cristina Carbonell Valls
E-mail: formacion@fundacionedelvives.org
Móvil: 627 77 23 71

