



Formación

“INSTRUCTOR/A DE MINDFULNESS EN EL ÁMBITO EDUCATIVO”

Bienvenida

Desde Elephant Plena pensamos que la mejor inversión que podemos hacer a largo plazo como sociedad es educar a l@s niñ@s en valores colaborativos y sostenibles, dotándolos de herramientas como la meditación para desarrollar habilidades necesarias como calma mental, claridad y gestión de emociones saludable. Que puedan construir no sólo unas mejores relaciones sociales, sino una mejor relación con el Planeta.

Con esta motivación pretendemos dar respuesta a las necesidades de aquellos profesionales del ámbito educativo que, habiendo realizado algún curso de mindfulness, les gustaría profundizar realizando una formación seria y rigurosa sobre este tema para aplicarlo en su ámbito profesional, la educación. Para ello hemos seleccionado los temas más relevantes al respecto como la gestión emocional, el trabajo en valores, estrategias y metodología específica.

Profesores de Universidad, Investigadores y Psicólogos con un amplio recorrido, tanto en la meditación como en su propia trayectoria profesional nos mostrarán cómo adentrarnos en este terreno.

Al finalizar la formación pretendemos que el profesional haya adquirido las cualidades meditativas necesarias para comprender en profundidad lo que se quiere enseñar, así como los recursos necesarios para transmitirlo a las personas de diferentes edades.

Atentamente el equipo de Elephant Plena.

MÓDULOS:

1. **Introducción al Mindfulness, marco teórico y científico** ROSA MARTÍNEZ. 21 Octubre
Se hará una revisión teórica de los principales conceptos, procesos psicológicos y practicas del enfoque Mindfulness desde un contexto científico. Qué es y cómo practicarlo.
2. **Metodología en el ámbito educativo** TEODORO LUNA. 18 Noviembre
Principales metodologías y aspectos a tener en cuenta a la hora de implementar un programa de Mindfulness.
3. **Estrategias y técnicas** BELÉN COLOMINA. 2 Diciembre
Una revisión de las diversas técnicas psico-educativas en referencia a los diferentes grupos de edad. Materiales, recursos, juegos, etc.
4. **Equilibrio emocional** JORGE MOLTÓ. 20 Enero
Conocer a fondo las emociones y cómo trabajar con ellas integrando la práctica contemplativa y la psicología actual.
5. **Mindfulness y Educación Positiva** DAVID ALVEAR. 17 Febrero
Aportaciones de la Psicología Positiva y el Mindfulness al ámbito educativo, cómo educar en positivo, estrategias y recursos.
6. **Valores, ética y compasión en el Mindfulness** PEPA PEREZ. 24 Marzo
Estrategias educativas basadas en la ética del mindfulness para fomentar la empatía y la sensibilidad ante sufrimiento propio y ajeno, la compasión y la conducta altruista.
7. **Educación contemplativa** CARLOS GARCÍA. 21 Abril
¿Cómo mindfulness puede promover una educación contemplativa? La practica de mindfulness desde una perspectiva contemplativa del desarrollo cognitivo, emocional, social y moral

8. **Presentación trabajo ROSA/JORGE.** 9 Junio

Presentación final de una propuesta de trabajo y guía de la sesión con los compañeros supervisada por un tutor/profesor.

RETIRO 12 Mayo (esta fecha puede variar). Práctica y enseñanzas durante cinco días fuera de la ciudad.

Formato y horarios:

Viernes de 18-20h. Los viernes se abordarán aspectos prácticos de la meditación, profundizando en la práctica personal.

Sábado de 10-14h y de 16-20h., Los sábados se dedicarán a abordar los diversos módulos seleccionados desde una perspectiva teórico/práctica

Duración de Octubre a Junio

120h. PRESENCIALES

- **80h** de módulos
- **40h.** Retiro de cinco días

210 NO PRESENCIALES

- **30h.** 1 lectura seleccionada por nosotros y 1 a elegir (entregar resumen y comentario. *Ver guión de trabajo)
- **30h.** Elaboración memorias, registro sesiones, avances, problemas (Diario cualitativo)
- **30h.** Desarrollo de un protocolo
- **120h.** de prácticas (diario cuantitativo) Equivale a practicar 10 min. al día. Al inscribirse el alumno firma un documento de compromiso con la práctica durante el periodo de formación.

TOTAL = 330h.

Docentes:

ROSA MARTÍNEZ. Psicóloga, Terapeuta Gestalt. Instructora en mindfulness en diferentes instituciones, Coach Ejecutiva y Co-directora de Elephant Plena.

Especializada en Mindfulness por la Universidad de Zaragoza - Facultad de medicina. Miembro de la Junta ejecutiva de AECOP (Asociación Española de Coaching Ejecutivo, organizativo y mentoring), responsable del área de AECOP Solidaria en ámbito nacional. Creadora de los contenidos de la app para meditar en español *Intimind*.

JORGE MOLTÓ. Psicólogo y Terapeuta Gestalt. Co-director de Elephant Plena. Profesor acreditado del programa Cultivando Equilibrio Emocional por el Santa Barbara Institute for Consciousness Studies. Se dedica a la práctica privada de psicoterapia y a la formación de Mindfulness en diversos ámbitos, así como a la traducción y colaboración en proyectos internacionales relacionados con Mindfulness. Creador de los contenidos de la app para meditar en español *Intimind*.

PEPA PEREZ. Profesora Titular de la Universidad de Valencia, Depto. Psicología Evolutiva y de la Educación. Formación especializada en mindfulness y en Terapia de Aceptación y Compromiso. Docencia, investigación y publicaciones sobre mindfulness en diversos ámbitos (estudiantes universitarios, envejecimiento, duelo, madres primerizas).

BELÉN COLOMINA. Psicóloga por la Universitat de València y psicoterapeuta por la A.E.T.G. y la F.E.A.P. a través de la Terapia Gestalt y la Terapia Cognitivo-Conductual se ha especializado en infancia y adolescencia. Es profesora de yoga para niños y facilita grupos de Mindfulness con niños y adolescentes. Es autora del libro *“La adolescencia: 7 claves para prevenir los problemas de conducta*. Responsable del área *“Aprender y educar para ser feliz”* en Elephant Plena.

TEODORO LUNA. Experto en Mindfulness en Contextos de Salud por la Universidad Complutense de Madrid. Entrenado por la organización "Mindful Schools". Diplomado en Buddhismo por el Instituto de Estudios Budhistas Hispano. Licenciado en Ciencias Políticas y Diplomado en Gestión y Administración Pública por la Universidad Complutense de Madrid . Co-Fundador de la organización SUKHA Mindfulness y Co-Creador del Programa Basado en Mindfulness “ Crecer Respirando”.

DAVID ALVEAR. Psicólogo especializado en Mindfulness y en Psicología Positiva. Instructor de Mindfulness. Profesor Asociado en el Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación en la Universidad del País Vasco. Autor del libro *Mindfulness en Positivo* (Ed. Milenio).

CARLOS GARCÍA. Licenciado en Psicología por la Universidad Autónoma de Madrid. Investigador en el Departamento de Psicología Biológica y de la Salud de la facultad de Psicología de la UAM. Su investigación trata sobre la eficacia de la aplicación de mindfulness en el contexto educativo. Experto en Mindfulness en contextos de Salud por la UCM. Co-Fundador de la organización SUKHA Mindfulness y Co-Creador del Programa Basado en Mindfulness “ Crecer Respirando”.

Precio: 960€ (NO INCLUYE EL RETIRO. SE ABONARÁ A PARTE)

Lugar: Elephant Plena, C/ Bélgica 20, pta2, Valencia. Junto a Estadio Mestalla

*Para realizar dicha formación es requisito indispensable haber realizado algún curso introductorio de Mindfulness, conocerlo y practicarlo.

Dirigido a profesionales del ámbito educativo: licenciad@s en magisterio, educación, estudiantes, etc.