

CURSO SEMI-PRESENCIAL DE 8 SEMANAS PARA DOCENTES

AMBAR

(Atención, Motivación, Balance Emocional, Amabilidad y Resiliencia)

PRÓXIMA CONVOCATORIA: OTOÑO 2020

CUÁNDO: Martes de 18h a 20.30h, online vía Zoom

FECHAS: 13, 20 y 27 de octubre/ 3, 10, 17 y 24 de noviembre/ 1 de diciembre
+RETIRO PRESENCIAL (Madrid) el 28 de noviembre (de 10h a 17h, si la situación sanitaria lo impidiese, el retiro sería en formato online)

El programa AMBAR para profesorado es un programa psicoeducativo diseñado especialmente para **manejar el estrés** relacionado con el ejercicio de la función docente, pero también con el **entrenamiento las competencias docentes** más relevantes.

A través del entrenamiento de la Atención Plena con una cualidad de aprecio hacia uno mismo, el programa AMBAR recoge elementos del **entrenamiento cognitivo** añadiendo un modo de trabajo más **“corporizado”** con las emociones difíciles y los pensamientos intrusivos, como una vía para desarrollar una mayor regulación emocional.

Para ello, nos hemos apoyado en los programas MBSR, MBCT, MSC para el desarrollo de la Atención Plena, pero relacionando su entrenamiento con las competencias docentes para la excelencia y la inclusión educativa, señaladas por el equipo de investigación de la UCM liderado por Mercedes García.

Así los objetivos de este programa y su relación con las competencias docentes son:

OBJETIVOS	COMPETENCIAS DOCENTES RELACIONADAS (García, M, et al, 2019)
Desactivar automatismos y aumentar conciencia del momento presente	Dominio de la materia y actualización
Conectar con los valores nucleares	Compromiso ético y valores
Escuchar y expresarse con mayor conciencia y amabilidad	Comunicación
Relacionarse con las dificultades con mayor serenidad y apertura a los cambios	Adaptación a las diferencias
Desarrollar la capacidad de afiliación y vinculación social	Habilidad para establecer vínculos con la comunidad
Desarrollar mayor autonomía sobre el bienestar emocional	Regulación emocional
Cultivar la gratitud, el aprecio y la interdependencia	Trabajo en equipo colaborativo

¿EN QUÉ CONSISTE ESTE CURSO?

Es un curso semi-presencial de 8 semanas, con una carga horaria de 27h, cuyos contenidos se organizan en:

- 7 sesiones online semanales, vía zoom, de dos horas y media cada una
- +1 sesión online (2 horas y media) para incorporar en el aula prácticas básicas para el alumnado (adaptadas a las diferentes etapas educativas)
- Retiro presencial de 7 h
- Audios de práctica para casa (se requiere un compromiso de práctica diaria de 30 minutos durante las 8 semanas del curso)
- Cuaderno con los contenidos teóricos del curso y ampliación de los mismos a través de artículos y vídeos

INVERSIÓN - 295€ antes del 28 de septiembre, después 325€

INSCRIPCIONES - Rellena la ficha de inscripción (descargar desde la web) y realiza una transferencia a la cuenta:

ES67 1491 0001 2020 1999 5527

A nombre de: Ana Muñoz Alonso

Concepto: AMBAR Docentes + nombre y apellidos

CERTIFICADO – Para recibir el certificado de este curso es necesario asistir al 80% del mismo.

Para realizar la formación del programa AMBAR para Educación Secundaria o AMBAR para Educación Primaria, será requisito indispensable haber realizado el programa AMBAR PARA DOCENTES o, en su defecto, el programa MBSR o el MBCT.