

PROGRAMA DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO

TÍTULO	GESTIÓN DEL ESTRÉS
MÓDULO AL QUE PERTENECE	Formación complementaria. Formación para el desarrollo personal y profesional
DURACIÓN EN HORAS	4 horas
MODALIDAD	Online
FECHAS Y HORARIO	11 de junio de 2020 Horario de 10:00 a 14:00h
PLAZAS A OFERTAR	20
PERFIL DE LOS DESTINATARIOS	Profesorado de la Ule
OBJETIVOS Y COMPETENCIAS A CONSEGUIR	<ul style="list-style-type: none"> -Ser capaz de relajarse en cualquier momento y lugar. -Desarrollar la creatividad artística. -Conectar con el momento presente. -Ser testigo de mis emociones, mi cuerpo y mi pensamiento.
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> -Vivenciar distintas formas de relajación. -Conocer cómo funciona la relajación, en mi mente y en mi cuerpo. -Expresión artística y relajación. -La importancia de la respiración.
METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> - Dinámicas vivenciales de relajación, meditación, visualización... - Dinámicas artísticas destinadas a la relajación. - Breve teoría para conocer cómo mi cuerpo puede relajarse y qué ocurre cuando estoy más relajado.
OTRO PROFESORADO	Vanesa Casado (Psicóloga sanitaria y Coach)