

## Curso

# TÉCNICAS DE RELAJACIÓN VIVENCIAL EN EL AULA: RECURSOS PARA EDUCACIÓN EMOCIONAL

## Justificación

Dada la aceptación que tuvo el pasado curso escolar el Curso: "Inteligencia Emocional", hemos querido dar un paso más diseñando este curso para aquellos profesionales de la educación que quieran conocer la correlación entre la relajación, el clima del aula, la inteligencia emocional y el rendimiento académico del alumnado.

*Esta actividad formativa está cofinanciada por la Junta de Castilla y León y el Fondo Social Europeo.*

## Objetivos

- 1.- Mejorar el rendimiento escolar desarrollando las siguientes intenciones educativas: mejorar la atención y la concentración. Valorar la atención y el silencio como requisitos para el aprendizaje.
- 2.- Mejorar el clima de aula y de centro.
- 3.- Integrar la experiencia del alumno en el aprendizaje y utilizar los canales sensoriales en el aprendizaje.
- 4.- Educar para la salud para: disminuir el estrés escolar de profesores y alumnos. Desarrollar mecanismos de vida saludable mediante la atención al propio cuerpo.
- 5.- Desarrollar la Inteligencia emocional: mejorar la convivencia y educar para la paz. Facilitar la educación emocional.

## Contenidos

- 1.- La relajación escolar.
- 2.- Aprendizajes básicos: atención plena. Respiración consciente. Voz y habla. Consciencia sensorial. Relajación. Postura. Movimiento. Energía. Enfoque emocional. (Aplicaciones específicas).
- 3.- Orientaciones didáctico-metodológicas: la sesión. Evaluación.

## Competencias

- Competencia intra e interpersonal
- Competencia social-relacional

## Destinatarios

Todo el profesorado

## Criterios de selección

- 1.- Todo el profesorado. En caso de que el número de inscritos sea mayor que el número de plazas ofertadas, se realizará un sorteo público el 15 de enero a las 12:00 horas en el CFIE de Zamora.
- 2.-
- 3.-

## Metodología y evaluación

Módulo de formación presencial (9 h.): implica la presencia directa de los asistentes a la actividad. Incluirá una sesión de evaluación final para realizar la valoración de la superación del módulo que se realizará a través de las herramientas online que el CFIE pone a disposición del profesorado para tal fin.

Módulo de aplicación (1 hora): período de tiempo de experimentación y aprendizaje, en la aplicación práctica en el aula, de la formación previa recibida, consistente en la elaboración y realización de una propuesta didáctica de aplicación en el aula (propuesta cuya extensión máxima será de un folio, a una sola cara, que se enviará por correo electrónico a la asesora de la actividad en el plazo que se establecerá al efecto).

## Temporalización y horario

La actividad se desarrollará entre el **20-ene-2016** y el **19-feb-2016**.

Sesiones: El curso se desarrollará a lo largo de 3 sesiones presenciales.

Las sesiones del módulo de formación presencial se distribuirán del siguiente modo:

Día 20: sesión de 4 horas de duración, de 16:00 horas a 20:00 horas. Ponencia de Luis López González.

Día 21: sesión de 3 horas de duración, de 16:00 horas a 19:00 horas. Ponencia de Luis López González.

## Temporalización y horario

Día 25: sesión de 2 horas de duración, de 17:00 horas a 19:00 horas. Ponencia de Manuela Romera y Pilar López.

Lugar: CFIE de Zamora.

Días: 20, 21 y 25 de enero.

Requisito: Para iniciar el curso se necesitará un mínimo 10 participantes.

## Ponentes

LUÍS LÓPEZ GONZÁLEZ. Doctor en Psicopedagogía. Director del Programa TREVA. Profesor en la Universidad de Barcelona.

M. DEL PILAR LOPEZ NOGALES.

MANUELA ROMERA SALAS. Maestra del CRA Moraleja del Vino.

## Inscripción

La inscripción es desde el día **25-nov-2015** hasta el día **14-ene-2016**.

Puede inscribirse on-line en la Web del CFIE.

## Certificación

La superación de esta actividad dará derecho a un certificado de formación de **10** horas equivalentes a **1.0 créditos**.

Para obtener el certificado correspondiente será necesario asistir al 85% de las horas presenciales y entregar la propuesta didáctica.

## Nº de plazas

135

## Lugar de realización

CFIE ZAMORA

## Asesor responsable de la actividad

SARA VAQUERO RODRIGUEZ

*Plan Autonómico de Formación 2015/2016 cofinanciado por la Junta de Castilla y León y el Fondo Social Europeo.*