

08 de junio de 2015.

LA UNED DE CIUDAD REAL ORGANIZA EL CURSO “MINDFULNESS COMO HERRAMIENTA EN LA VIDA PERSONAL Y PROFESIONAL”.

El objetivo de este curso es mejorar el desarrollo emocional y vital de la persona.

El Centro Asociado Provincial “Lorenzo Luzuriaga” de la UNED de Ciudad Real en Valdepeñas organiza el curso “MINDFULNESS como herramienta en la vida personal y profesional”. Esta actividad se desarrollará en Valdepeñas del 16 al 18 de junio, impartándose un total de 12 horas lectivas, por las que se concederá 0,5 créditos ECTS y 1 crédito de libre configuración. El precio de la matrícula, que se realizará on line, son 40 euros y los interesados pueden acudir al Centro Asociado de la UNED de Valdepeñas (Ciudad Real) para informarse o consultar la página web www.uned.es/ca-valdepenas.

Este curso está dirigido por Ángel Villarino Vivas, Profesor Titular, y será impartido por M^a. José Navarro Delgado, Coach y Educadora Transpersonal. Esta actividad pretende ser un complemento a la formación inicial de los estudiantes universitarios, con un enfoque dirigido hacia su futura práctica profesional. También puede resultar de interés para educadores que quieran comprometerse con su propio desarrollo, mejorando el entorno educativo o social.

Nuestra mente tiene una capacidad para desarrollar las emociones y llevarnos a un estado de relajación que potencie nuestro rendimiento. Entre los objetivos del curso se pretende compartir las claves de Mindfulness como práctica en la vida cotidiana, ofreciendo a los participantes una nueva visión para mejorar su calidad personal y profesional. Se enseñará a gestionar las emociones, así como a mejorar las relaciones interpersonales, la comunicación y la resolución de conflictos. También se potenciará la capacidad de escucha y atención, aprendiendo a relacionarse de forma directa con aquello que está ocurriendo en el trabajo o en las aulas.

Este curso-taller busca facilitar recursos y aplicaciones para fomentar un carácter dinámico y participativo en la persona. La metodología se desarrollará en sesiones plenarias, con entrega de documentación y bibliografía, además de ejercicios prácticos que permitan la interacción en el grupo. Desde la UNED de Ciudad Real se recuerda que a este curso puede asistir toda persona interesada en profundizar en el conocimiento del bienestar emocional, y se recomienda especialmente para estudiantes de Pedagogía y Psicología.

Para más información;

DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN UNED CIUDAD REAL.

Tel. 926 32 28 31 – 680 98 32 32.

C/ Seis de Junio 55, 13300 – Valdepeñas (Ciudad Real).