ESSARP Programa
Cursos

Nota:
La inscripción se realizará a través de la página Web de ESSARP. Si usted está inscripto a un curso y no podrá asistir a una de las sesiones o al curso completo, por favor avise al Centro lo antes posible. Por favor asegure un comienzo puntual planeando llegar con la debida antelación.

D1149 - Webinar - Resiliencia emocional: Fortaleciendo tu mente para superar desafíos

Fechas: 04 y 18 Junio de 17:30 hs. a 19:30 hs. del 2025
Sede: A distancia
Sesiones: 2 **Asistencia para el certificado:** 2 **Vacantes por colegio:** 5
Para: Docentes de todos los niveles y secciones

Por favor inscribirse antes de: **30 de Mayo, 2025**

Capacitador(es): *Sra. Verónica Onassis*

Verónica Onassis, egresada del colegio Northlands (1976), Programadora Científica con estudios sobre Paisajismo y Coaching Ontológico. Realizó el curso de Mindfulness (USA 2014) y, a partir de su experiencia como maestra de inglés en primaria, se capacitó en Mindful Schools para aplicar los programas de Mindfulness a niños y adolescentes en instituciones educativas (2014). Participa regularmente, a partir del 2003, de numerosos seminarios y retiros de silencio y meditación dictados por prominentes maestros espirituales, certificó en el curso The Power of Awareness, con Tara Brach y Jack Kornfield (USA marzo 2018) Dicta talleres de meditación y Mindfulness a partir del 2012 para alumnos en diversos colegios, es capacitadora docente de Mindfulness en Essarp a partir de 2017. Es Certified Mindfulness Teacher, título internacional otorgado y avalado por Tara Brach y Jack Kornfield, Awareness Training Institute y Greater Good Science Center de la Universidad de California, Berkeley en USA (enero 2021). Su misión es difundir las prácticas de Mindfulness a nivel internacional, especialmente en el área de la educación.

Objetivos: Explorar los principales pilares de resiliencia que construyen la fortaleza para sobreponernos a los desafíos del día a día.

Contenidos:
* Desarrollar autoconciencia y auto compasión para reconocer patrones emocionales aflictivos y reducir el juicio personal.
* Herramientas para la regulación emocional
* Cómo cultivar una actitud mental proactiva ante los desafíos para transformarlos en oportunidades
* Cómo crear alegría interior, pilar de bienestar

Bibliografía:
Inteligencia emocional - Fabián Goleman
Inteligencia emocional: 3en 1 - Fabián García

Metodología: Webinar online por Zoom

Deheza 3139 (C1429EBC) Buenos Aires Argentina Tel (5411) 4545-7218
centre@essarp.org.ar exams@essarp.org.ar www.essarp.org.ar