



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.

### G1103 - Presencial - Introducción a la práctica de Mindfulness

**Fechas:** 11 Febrero de 13:30 hs. a 16:30 hs. del 2025

**Sede:** ESSARP - Deheza 3139, CABA

**Sesiones:** 1

**Asistencia para el certificado:** 1

**Vacantes por colegio:** 5

**Para:** Docentes que deseen conocer el enorme valor de las prácticas de Mindfulness para implementarlas en el aula con sus alumnos

Por favor inscribirse antes de: **6 de Febrero, 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:** Proveer una introducción y un entendimiento de los recursos y hábitos que podemos adquirir a través de la práctica de Mindfulness para paliar el estrés, entrenar la atención y generar bienestar tanto en lo personal como en el aula.

**Contenidos:** Qué es Mindfulness - beneficios personales y en el aula  
Entrenando la atención - importancia de estar presente, conocerse y autorregularse emocionalmente  
Ejercicios y prácticas para aplicar en lo personal y con los alumnos en el aula

**Bibliografía:**

- Kabat Zinn, J. "Mindfulness en la vida cotidiana: donde quiera que vayas, ahí estás" Editorial Paidós, Argentina
- Snel, Eline "Tranquilos y atentos como una rana" Editorial Kairós, Argentina
- Goleman, D. "Focus" Ediciones B, Argentina
- Siegel, D. "Cerebro y Mindfulness" Editorial Paidós, Argentina
- Jennings, P. "Mindfulness for teachers" Editorial Norton, USA

**Metodología:** Teórico vivencial - presencial