



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.

### D1033 - Webinar - Mindfulness: recursos para trabajar el perfeccionismo y la procrastinación

**Fechas:** 07, 21 Agosto, 04 y 18 Septiembre de 17:30 hs. a 19:00 hs. del 2024

**Sede:** Distance

**Sesiones:** 4

**Asistencia para el certificado:** 3

**Vacantes por colegio:** 5

**Para:** Docentes en general

Por favor inscribirse antes de: **2 de Agosto, 2024**

**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:** Brindar información y recursos para trabajar con el perfeccionismo y la procrastinación.

**Contenidos:**

- Qué esconden el perfeccionismo y la procrastinación: sus puntos de intersección y condicionamientos
- Cómo trabajar la tolerancia a la frustración
- Mentalidad de crecimiento VS mentalidad fija
- Cómo cultivar presencia, auto compasión y resiliencia
- Prácticas de Mindfulness que apoyan cambios proactivos

**Bibliografía:**

Jennings, P. (2015) "Mindfulness for teachers". Norton  
Joan Halifax, "Standing at the edge"  
Alter, R. (2016) "The anxiety workbook for kids. New Harbinger Publications"  
Bertin, Mark (2015) Mindful parenting for ADHD

**Metodología:** Webinar via Zoom