



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.

### D842 - Webinar - Mindfulness para el docente y su aplicación en el aula (Nivel 1)

**Fechas:** 26 de Marzo, 09, 23 Abril, 07, 14, 21 Mayo, 18 Junio y 02 Julio de 17:30 hs. a 19:30 hs. del 2024

**Sede:** A distancia

**Sesiones:** 8

**Asistencia para el certificado:** 6

**Vacantes por colegio:** 5

**Para:** Directivos, docentes y aquellas personas que trabajen con niños

Por favor inscribirse antes de: **21 de Marzo, 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:** Afianzarse en la práctica personal de Mindfulness y lograr confianza para implementarla en profundidad, sistemáticamente en el aula.

**Contenidos:**

- Entrenamiento teórico práctico en la técnica de Mindfulness - su utilización tanto en adultos como en el aula con los alumnos.
- Estrategias, ejercicios y tips para uso personal y en el aula con los alumnos.

Requisitos: tener conocimientos básicos de Mindfulness o haber tomado algún taller o curso introductorio de Mindfulness.

**Bibliografía:**

- Kabat Zinn, J. (2013) "Full Catastrophe living" Bantam books.
- Alter, R. (2016) "The anxiety workbook for kids. New Harbinger Publications"
- Jennings, P. (2015) "Mindfulness for teachers". Norton.
- Jordan Nance, A. (2016) "Puppy mind". Plum Blossom.
- Snel, E. (2010) "Tranquilos y atentos" Kairos,
- Nadeau, K. & Dixon, E. (2005) "Learning to slow down and pay attention" Magination Press.

**Metodología:** Webinar online por zoom.