



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.

D958 - Webinar - Mindfulness: beneficios de amigarnos con la ansiedad

Fechas: 04, 18 Abril y 02 Mayo de 17:30 hs. a 19:00 hs. del 2024
Sede: A distancia
Sesiones: 3 **Asistencia para el certificado:** 2 **Vacantes por colegio:** 5
Para: Docentes de todos los niveles

Por favor inscribirse antes de: **1 de Abril, 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: Proveer recursos para trabajar la ansiedad a nivel personal y en el aula.

Contenidos:

- Introducción a la práctica de Mindfulness - el uso de la respiración como recurso
- Ejercicios para relajar la mente
- Características de la ansiedad - su impacto / cómo reconocerla / cómo trabajar con ella
- Prácticas para reducir el impacto de la ansiedad
- El uso del dibujo y la imaginación en los niños - amigándonos con la ansiedad

Bibliografía: "The anxiety workbook for kids" Alter & Clarke
"What to do when you worry too much" Huebner
"Stop overthinking" Trenton

Metodología: Webinar online por zoom.