



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.

### D959 - Webinar - Mindfulness para el adolescente

**Fechas:** 24 de Abril, 08 y 15 Mayo de 17:30 hs. a 19:30 hs. del 2024  
**Sede:** A distancia  
**Sesiones:** 3 **Asistencia para el certificado:** 2 **Vacantes por colegio:** 5  
**Para:** Docentes y personal de la sección secundaria

Por favor inscribirse antes de: **19 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:** Introducir a docentes y alumnos en las prácticas de Mindfulness para ser implementadas sistemáticamente en el aula con el objetivo de entrenar la atención y la autorregulación emocional.

**Contenidos:**

- Introducción a la práctica de Mindfulness - cómo llevar a cabo una práctica formal - ejercicios para ser usados en el día a día
- Prácticas básicas:
- Conciencia de la respiración
- Escaneo corporal
- Abordando pensamientos y emociones aflictivos
- Manejo del estrés en el colegio, en casa, en conflictos con pares
- Auto compasión - compasión hacia los demás

**Bibliografía:** Jennings, P. (2015) "Mindfulness for teachers". Norton.  
Dzung Vo. "The Mindful Teen" New Harbinger

**Metodología:** Webinar online por Zoom