

Extraído de IES Alyanub

<http://iesalyanub.es>

Vente a conocer qué es MINDFULNESS

- Novedades -

Publicado el Viernes 4 de mayo de 2012

Descripción:

El miércoles día 9 el profesor de la UAL Dº Israel Mañas, vendrá a acercarnos a esta técnica que ya se está aplicando en las aulas.

Si te interesa, no dudes en venir a ver de qué se trata.

IES Alyanub

Mindfulness



- Es una técnica de mejora de la concentración que produce una reducción en el desarrollo del estrés.
- La Universidad de Almería lleva varios años investigando los efectos su aplicación en los centros educativos, comprobando la mejora en las actitudes del alumnado.
- En ese contexto, hemos invitado a **Don Israel Mañas** (profesor del Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos. en la UAL) para que nos cuente en qué consiste esta técnica

El grupo PNL, desde el que parte la iniciativa, quiere invitaros a participar

DÍA: **9 de Mayo**

LUGAR: IES ALYANUB

HORA: las 17h