

Extraído de IES Alyanub

<http://iesalyanub.es>

```
<span
class='spip_document_541
spip_documents
spip_documents_left'
style='float:left;'>
<img
src='IMG/jpg/logo-upo.jpg'
width="140" height="80" />
```

# Mindfulness en el Alyanub

- Novedades -

Publicado el Martes 30 de abril de 2013

## Descripción:

Conferencia Taller **Desarrollo del autoconocimiento y las habilidades de comunicación a través de la Atención Plena (Mindfulness)**

En el marco del "**Proyecto piloto contra la discriminación y desigualdad entre adolescentes y jóvenes de Sevilla y Vera**" de la **Universidad Pablo de Olavide (Sevilla)**, el 7 de mayo se realizará la conferencia-taller para los/as docente del IES Alyanub titulada **Desarrollo del autoconocimiento y las habilidades de comunicación a través de la Atención Plena (Mindfulness)** . Será impartida por el **Prof. Israel Mañas** (Psicólogo Clínico y de la Salud. Docente e Investigador de la Universidad de Almería) y tiene como objetivo introducir las potencialidades del mindfulness y su aplicación en el aula, y se ha planteado como una actividad eminentemente experiencial, participativa e interactiva. Se presentarán determinados contenidos teóricos y diferentes prácticas y ejercicios de mindfulness (atención plena).

En ella se abordará:

- ▶ Mindfulness: definición, componentes, principales técnicas, evidencia empírica y aplicaciones clínicas y educativas
- ▶ Practicando mindfulness en el aula (para los docentes y para los alumnos)
- ▶ Reducción del estrés docente y del burnout
- ▶ Desarrollo de habilidades de comunicación y gestión emocional

documents spip\_documents\_left' style='float:left;''> <img src='IMG/jpg/logo-upo.jpg' width="140" height