

Curso MEE, Mindfulness en la Educación Barcelona

Creado por Eline Snel para padres y profesionales de la educación
Febrero y marzo 2019, sábado 10:00-12:30h o lunes 18:30-21:00h

¿Cómo es el programa Mindfulness en la Educación?

Es un entrenamiento de 8 semanas, basado en MBSR, para padres y/o educadores de niños de 4 a 16 años. Trabajaremos entre otras cosas con ejercicios de los libros “Tranquilos y atentos como una rana” y “Respirad, mindfulness para padres con hijos adolescentes” de Eline Snel.

Los participantes podrán conocer ejercicios prácticos para padres y niños del Mindfulness y experimentar sus efectos y beneficios en su vida diaria incorporando herramientas y técnicas útiles en su trabajo como educador, su vida privada y en las relaciones con los hijos.

Es un programa altamente experiencial en el que se aprenden prácticas formales y informales de Mindfulness. Se realizan ejercicios prácticos de atención y relajación, meditación, ejercicios de movimiento consciente tipo yoga y dinámicas en grupo.

¿Para quién?

Este curso se dirige a las madres, padres y cuidadores, pero también a profesionales de la educación como por ejemplo profesores, terapeutas, profesionales de la salud infantil, especialistas en educación especial, psicólogos y psiquiatras. No se requiere experiencia previa

¿Qué puedo aprender en este entrenamiento?

Aprender a reconocer, aceptar y regular las emociones
Conectar con tus necesidades y las de tus hijos/alumnos
Ser consciente como quieres educar a tus hijos/alumnos
Crear una relación sana con tus hijos/alumnos

Sobre el instructor

Joost Scharrenberg es fundador de Sloyu, padre de tres hijos, instructor certificado en MBSR y en el método Eline Snel y formador de instructores de mindfulness para el método de Eline Snel.

DATOS CURSO SÁBADO

Horario: 10:00-12:30h
2, 9, 16 y 23 de feb
2, 9, 16 y 23 de mar
Dom 17 mar 10:00-18:00h
PsicoTools en Barcelona
Avda Vallcarca, 196 bajos

DATOS CURSO LUNES

Horario: 18:30-21:00h
4, 11, 18 y 25 de feb
4, 11, 18 y 25 de mar
Dom 17 mar 10:00-18:00h
Aulagestalt en Barcelona
C/Portaferrissa, 18 bajos int

COSTES

410€
369€, pago antes 10 dic

INCLUYE

8 sesiones de 2,5 horas
libro de trabajo
libro de Eline Snel
meditaciones guiadas
día de silencio (17 mar)

¿PARA QUÉ VENIR?

Regular emociones
Conocerse mejor
Ser amable contigo mismo
Relación hijos/alumnos
Como ser el ejemplo

CONTACTO SLOYU

Joost Scharrenberg
Email: info@sloyu.com

INSCRIPCIONES ONLINE

<http://sloyu.com/mee>