



# Inteligencia emocional y Mindfulness: herramientas para afrontar con éxito los retos en la enseñanza



**Api. 13 - Eka. 07 2020**

**Kod. @29-20**

**Mod.:**  
Online

**Edizioa**  
2020

**Jarduera mota**  
Luzapen luzeko online ikastaroa

**Data**  
Api. 13 - Eka. 07 2020

**Hizkuntzak**  
Gaztelera

**Balio akademikoa**  
60 ordu

**Antolakuntza Batzordea**

Fundación  
BBVA



# Azalpena

**Ikastaro honek Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza Saileko baliozkotzea du (2068170004 kod.) unibertsitateaz kanpoko irakasleentzat. Baita ere Nafarroako Gobernuaren Hezkuntza Sailak irakasleen etengabeko prestakuntza gisa ere baliozkotzea eskatu da.**

Oharra: Ikastaroan materialeko parte bat **ingelesez** dago

Trebetasun sozialek eta emozionalek garrantzi handia hartu dute ikasgelan nahiz ikasgelaz kanpo. Eta gure gizarteko hezkuntza ereduaren bidez balioak eta garapen sozial iraunkorra sustatu nahi baditugu, pertsonen giza garapenean eta garapen intelektualean oinarrituta, irakasleek funtsezko zeregina dute. Kolektibo horretako profesionalengandik espero da ikasleak gidatuko dituztela, trebetasun horiek garatzeko bidean, eta espero da ere konfiantzazko giroa sortuko dutela ikasgelan, eta bertan lan egiteko moduaren bidez erronka joko dietela ikasleei baina aldi berean haien aniztasuna, harremanak eta ongizatea zainduko dituztela.

Irakasleek eredu izan behar dute emozioen kudeaketari dagokionez, eta are gehiago garai hauetan, hezkuntzan jardutea inoiz baino nekezagoa baita emozioen ikuspuntutik.

Ikastaro honetan konpetentzia sozio-emozional nagusiak ezagutu eta garatuko ditugu, eta, horrez gain, irakasleei tresnak emango dizkiegu beren ongizatea zaintzeko, estresa kudeatzeko, erresilientzia eta norbere buruarenganako konfiantza garatzeko, era horretan hezkuntzaren ikuspuntu berriak lasaitasunez eta sormenez barneratzeko oztopoei aurre egiteko gai izan daitezen.

## Helburuak

Adimen emozionala zer den eta zer trebetasunek osatzen duten jakitea.

Norberaren kontzientzia areagotzea, eta emozioak identifikatzen eta kudeatzen ikastea.

Ongizatearen eta nork bere burua zaintzearen garrantzia ezagutzea. Giza errendimenduaren oinarritzko ezaugarriak ezagutzea.

Mindfulness egiten ikastea, oinarritzko tresna baita garapen emozionalerako.

Enpatia, adeitasuna, entzuteko gaitasuna eta komunikazio kontzientea garatzea.

Emozio zailak kudeatzen ikastea. Estresa onartu eta modu egokian kudeatzea.

Irakaskuntza sozio-emozionaleko jardunbide egokiak ezagutzea.

## Ikastaroaren laguntzaile espezifikoak



# Programa

**2020-04-13 / 2020-04-19**

**Autoconsciencia: Por qué y cómo desarrollar la inteligencia emocional ejerciendo la enseñanza**

“Introducción al aprendizaje emocional”

¿Cómo afecta la enseñanza al profesorado? ¿qué es la inteligencia emocional? Habilidades que son la base para la creatividad, la inspiración y el desarrollo del pensamiento crítico en la enseñanza

**2020-04-20 / 2020-04-26**

**Autoconsciencia: We are human beings no human doings**

“Introducción al Mindfulness”

Cómo desarrollar la eficiencia desde el bienestar: qué es trabajar desde la zona? Qué es Mindfulness. Evidencia científica

**2020-04-27 / 2020-05-03**

**Autoconsciencia: Percepción y realidad**

“Desarrollar la capacidad de interrogarse”

Cómo funcionan los ciclos reactivos, cómo suspender el juicio, cómo funcionan los modelos mentales y los estereotipos. Atendiendo a la diversidad

**2020-05-04 / 2020-05-10**

**Autoconsciencia: somos seres emocionales**

“Identificación de las emociones e introducción a la gestión emocional”

¿Quién son las emociones? Viaje a nuestros estados internos Gestión emocional en situaciones desagradables: Recuperar la calma después de la tormenta

**2020-05-11 / 2020-05-17**

**Autoconsciencia: El Estrés**

“¿Qué es el estrés?”

Identificar el estrés y los estresores: ¿qué me estresa? ¿cómo me afecta el estrés? Respuestas al estrés: círculo de control y estrategias de afrontamiento Aceptación y respuestas adaptativas: Desarrollando resiliencia y autoconfianza

**2020-05-18 / 2020-05-24**

**Consciencia social: la empatía**

“Comunicación consciente”

¿Qué es y cómo se desarrolla la empatía? Practicando la amabilidad con personas difíciles Comunicación consciente. la escucha empática y feedback constructivo. Asertividad: aprendiendo a decir "no"

**2020-05-25 / 2020-05-31**

**Consciencia social: cuidarse y gestión del tiempo**

“Gestión de la energía y el auto cuidado”

Priorizando conforme a objetivos. Ladrones del tiempo Construyendo la capacidad de cooperación

**2020-06-01 / 2020-06-07**

**Sostenibilidad: cómo seguir aprendiendo**

“Hábitos de bienestar”

Una enseñanza comprometida: Bienestar, felicidad y plan de auto cuidado Buenas prácticas: ejemplos prácticos de incorporación del aprendizaje emocional en la enseñanza

# Zuzendaritza



## **Susana Zaballa Heredia**

Consultora

---

Susana Zaballa dirige una consultoría especializada en apoyar a las personas en las organizaciones a desarrollar habilidades emocionales y sociales que les permitan ser más eficaces y felices en su trabajo. Ha diseñado intervenciones y formaciones en este campo para empresas privadas y organizaciones públicas, entre ellas: Diputación Foral de Bizkaia, la Universidad de Deusto, UPV/EHU, la UNED la Asociación para el Progreso de la Dirección (APD), las Cámaras de Comercio de Alava y Bilbao, CEBEK.. Formadora del funcionariado del Gobierno de Asturias desde 2017. Es graduada en Administración de empresas, MBA por ESIC. Es Instructora acreditada de Mindfulness (MBSR. Programa de la universidad de Massachusetts) y sus aplicaciones en el área organizacional en la Universidad de Oxford. Formada en Innovación Social en la misma universidad. Es experta universitaria en género. Varios cursos y talleres de inteligencia emocional y psicología positiva aplicada a las organizaciones

**Irakasleak**



**susana zaballa**

---

# Matrikula prezioak

<b>MATRIKULA</b>	<b>2020-04-20 ARTE</b>
Tarifa bakarra	120,00 EUR
<a href="#">OROKORRA</a>	0 EUR