

PLAN DE FORMACIÓN 2017-2018

CONVOCATORIA DE ACTIVIDAD DE FORMACIÓN

Título:

Aprende a gestionar el estrés

Modalidad: Curso

Etapas: Interetapas

Dirigido a: TUDELA. Personal docente, funcionario o contratado laboral, al servicio del Departamento de Educación en centros **públicos** de Navarra.

Convoca: Prevención de riesgos laborales

Justificación:

El desarrollo de la tarea docente es uno de los más exigentes a nivel profesional y nos involucra diferentes quehaceres, vivencias y dedicación que debemos saber gestionar no solo desde el punto de vista profesional sino también personal. En muchas ocasiones el profesorado plantea falta de tiempo y estrés. Existe una apuesta importante en conseguir una mejor y mayor salud laboral, y es por ello por lo que se ofrece esta formación al profesorado.

Objetivo/s:

1. Capacitar al profesorado para una adecuada gestión de estrés ante las situaciones planteadas en su actividad diaria.
2. Conocer las respuestas fisiológicas del estrés y su implicación en el estado anímico y físico.
3. Dotar de herramientas y técnicas prácticas de control de estrés. Cómo gestionar el estrés:
 - a. Tomar conciencia de nuestras tensiones inconscientes.
 - b. Tomar conciencia de nuestras emociones y su influencia en la salud.
 - c. Aprender técnicas de relajación y meditación.
 - d. Reconocer nuestra respiración, la importancia de una respiración fluida y sin bloqueos.
 - e. Aprender técnicas respiratorias.

Contenidos:

1. ¿Qué es el estrés?
2. ¿Qué nos produce estrés? ¿Cómo nos afecta?
3. Las distorsiones cognitivas. ¿Cómo nos fabricamos el estrés?
4. El papel de los pensamientos. Cómo nos afectan los pensamientos rumiativos.
5. Las emociones y la salud.
6. Como gestionar el estrés: conciencia corporal, respiración, relajación, meditación, estiramientos.

Metodología: Todas las sesiones combinarán la formación teórica sobre gestión del estrés con la práctica en el aula.

Ponente: Nekane Jaca. Profesora de Hatha Yoga y Kundalini Yoga. Formada en yogaterapia. Quiromasajista

Responsable:

María Alcázar Vinyals Gámez, asesora del CAP de Tudela.

Teléfono: 848430968

e-mail: cap.tudela.asesoria@educacion.navarra.es

Lugar: CAP de Tudela

Fechas: Martes 3,10,17 y 31 de octubre y 7, 14, 21 y 28 de noviembre

Horario: de 17.00 a 19.00 hrs.

Duración: 16 horas

Nº Plazas: 20

Nº mínimo asistentes: 12

Periodo inscripción:

El último día para inscribirse será el 28 de septiembre de 2017 en el siguiente enlace: <http://formacionprofesorado.educacion.navarra.es/web/inscripciones-2/>

Criterios de selección:

- Tendrá preferencia en la inscripción el profesorado que no haya realizado esta actividad durante los cursos 2015-2016 y 2016-2017.

- Orden de inscripción en la actividad

Idioma: Castellano

Notas:

- Hay que traer ropa cómoda y una esterilla a las clases. Conviene traer también algo para taparse.
- En adelante todos los avisos y notificaciones relacionadas con los cursos de formación se realizarán a través de la cuenta de correo oficial del PNTE asignada a cada docente de la Red Pública de Educación (usuario@educacion.navarra.es). Al profesorado de centros privados y concertados los avisos y notificaciones les llegarán al correo que tengan establecido en Educa.
- La lista de admitidos a esta actividad se publicará, en el menor plazo posible desde la fecha de finalización de inscripciones, en la página: <http://formacionprofesorado.educacion.navarra.es/web/admitidos/>
- Cuando un/a docente haya sido admitido/a en la actividad y no vaya a poder realizarla, deberá avisar por correo electrónico a la persona responsable de la actividad que figura en la convocatoria para darse de baja antes de su inicio. En caso contrario, se iniciará un proceso sancionador que le impedirá acceder a la plataforma de inscripciones durante 5 meses y ello le privará de la posibilidad de inscribirse en las actividades formativas organizadas por el Departamento de Educación de Navarra. Esta penalización no exime de la obligatoriedad de realizar 35 horas de formación anuales.
- Solamente pueden realizar y certificar la formación docentes en activo. Cualquier situación de incapacidad temporal es incompatible con la asistencia a la formación.
- Para obtener la certificación será obligatorio acudir al 85% de las sesiones presenciales y firmar cada sesión en la hoja de firmas con bolígrafo de tinta indeleble. No se computará la asistencia de ninguna sesión en la que no se hubiera recogido la firma, es decir, no se aceptará ningún otro tipo de justificación de asistencia. En las formaciones cuyos diseños contemplan la realización de un trabajo práctico, además de la asistencia anteriormente indicada será preceptiva la presentación de los trabajos para obtener la acreditación.