

PLAN DE FORMACIÓN 2018-2019

CONVOCATORIA DE ACTIVIDAD DE FORMACIÓN

Título:

“Yoga y técnicas de concentración en la escuela”

Modalidad: Curso

Etapas: Todas

Dirigido a: Profesorado de la zona Baztán Bidasoa

Convoca: Asesoría de Salud Laboral y Cap de Lekaroz

Justificación:

Ser profesor o educador no es un trabajo fácil, aparte del trabajo propio del puesto, también están presentes la falta de concentración, dispersión, falta de motivación, emociones alteradas y actitudes inadecuadas del alumnado. Todo esto puede afectar a la salud del profesorado, ya que el estrés debilita el sistema inmunológico y aumenta las posibilidades de enfermar física y psicológicamente (nerviosismo, problemas de sueño, dolores musculares, falta de concentración, tristeza, depresión, etc.). Existen técnicas de Yoga que reorientan y disminuyen esos síntomas. Como hay opción de utilizar esas técnicas también con el alumnado, se puede conseguir mejorar su concentración, tranquilizarles, mejorar las capacidades intelectuales, mejorar el comportamiento, y la relación con el profesorado.

Objetivo/s:

- Por medio de asanas o posturas aprender a sentir, tranquilizarnos, fortalecernos, mover armónicamente la energía y concentrarnos.
- Trabajar con la influencia directa que tiene la respiración en el sistema nervioso y las emociones, y saber cuándo se pueden utilizar estas técnicas.
- Aprender técnicas de concentración para poder utilizarlas con el alumnado.
- Por medio de la relajación profunda aprender a renovarnos y tranquilizarnos psicológicamente.

Contenidos:

- Introducción: cinco puntos para mejorar la salud.
- Postura física y su influencia en la salud.
- El proceso de respiración y su influencia en las emociones.
- Ejercicios de concentración.

- Técnicas de visualización.
- Relajación profunda.
- Síntesis: ejercicios de relajación, atención y visualización para hacer con los alumnos.

Metodología: Como el Yoga es experimental, en el curso se utilizarán diferentes técnicas basadas en la experiencia.

Ponente/s: Marina Pintos Martikorena.

Licenciada en piano, Máster en interpretación de piano en la Universidad de Arizona. Formación como profesora de Yoga en la escuela Sanatana Dharma de Zestoa.

Responsable:

María Jiménez Goya

Lekaroz ILZ

Tel: 948580606 ; 634439209

email: direccion.cap.lekaroz@educacion.navarra.es

Lugar: CAP de Lekaroz

Fechas: 8,15,22,29 de enero y 5 y 12 de febrero.

Horario:

De 17:00-19:00

Duración: 12 horas

Nº Plazas: 20

Nº mínimo asistentes: 10

Periodo inscripción:

El último día para inscribirse será el 2 de enero en el siguiente enlace:

<http://formacionprofesorado.educacion.navarra.es/web/inscripciones-2/>

Criterios de selección:

- Profesorado de centros públicos de la zona Baztán Bidasoa
- Orden de inscripción

Idioma: Euskera

Notas:

- 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/as 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/>
- Las cuestiones relacionadas con la gestión de la certificación de las actividades se responderán desde la secretaría del CAP; Telef: 848 424775, 848 424776, 848 426232 ; secretaria.cap.pamplona@educacion.navarra.es.
- 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.
- Con respecto a los cursos de la FAD convocados por el PNTE se deberá actuar del siguiente modo: si en el plazo de 15 días contados a partir de la fecha de inicio del curso el/la docente no realiza y entrega la denominada "Tarea obligatoria: presentación", será automáticamente excluido del curso. Esta exclusión supondrá el mismo proceso sancionador del supuesto anterior.
- 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.