

EDUCAR DESDE LA ATENCIÓN PLENA

MINDFULNESS niños o jóvenes

Objetivos del curso:

- Aumentar la conciencia corporal.
- Mejorar la gestión emocional.
- Mejorar la interacción social.
- Incrementar las habilidades cognitivas

La práctica de *Mindfulness* ayuda a los niños y jóvenes a mejorar la atención, a regular las emociones aflitivas y a tener más empatía y compasión con los demás.



¿Cómo podemos introducirles a *Mindfulness* desde nuestra propia práctica personal?. Para que un futuro mejor sea posible, debemos proporcionar a los jóvenes una base ética y promover su capacidad de prestar atención concentrada de forma voluntaria, aspecto esencial para que el aprendizaje académico se realice con éxito. Además, ayudarles a cultivar conciencia emocional, a aprender a regular las emociones aflitivas y a desarrollar

empatía y compasión constituye la base de su desarrollo como personas. Las evidencias más recientes demuestran que la integración temprana de la práctica de *Mindfulness* ayuda a los jóvenes a desarrollar habilidades de inteligencia social y emocional y les da herramientas con las que gestionar mejor los retos a los que se van enfrentando, desde una mayor auto-conexión y aceptación de la experiencia. *Mindfulness* solo puede transmitirse desde la propia experiencia e integración personal de la práctica.

Por ello, estas formaciones se organizan en dos fases:

- **Programas de integración de la práctica de *Mindfulness* a nivel personal:** programa en abierto para profesionales que trabajan con niños y jóvenes, *Mindfulness* y educación, o a medida para instituciones educativas.
- Para recibir más información sobre el programa *Mindfulness* y educación escribir a cursos@esmindfulness.com
- **Programas prácticos y experienciales** centrados en cómo introducir y transmitir *Mindfulness* a niños y jóvenes para personas que ya han realizado un programa de introducción a *Mindfulness* ([MBSR](#), [Programa intensivo](#) o [Mindfulness para profesionales de la educación](#)) y tienen una práctica personal establecida.

Formulario de inscripción: Se le cobrará una mensualidad desde octubre de 18 euros al mes.

Nombre alumno:.....

Curso actual 2017-2018: Edad:.....

Email:.....Teléfonos:.....

¿Tiene conocimientos previos, Sí o no?.....

Firma:

Autorización para la grabación en vídeo y fotografías:

El Sr./Sra _____, con DNI o pasaporte nº _____, padre/madre o tutor/tutora del estudiante _____,

doy mi consentimiento a Aspe Formación, para el uso o la reproducción de las secuencias filmadas en vídeo, fotografías o grabaciones de este estudiante.

Entiendo que el uso de la imagen o de la voz del participante, será principalmente para fines de la enseñanza o de la promoción de programas educativos impartidos por Aspe Formación. Las secuencias filmadas pueden usarse para los siguientes fines:

- Redes sociales como medio de difusión del trabajo realizado a lo largo del curso.
- Las presentaciones educativas.
- Promoción de los servicios educativos ofertados.

Se me informará acerca del uso de la grabación en vídeo o fotografías para cualquier otro fin, diferente a los anteriormente citados. No existe ningún límite de tiempo en cuanto a la vigencia de esta autorización; ni tampoco existe ninguna especificación geográfica en cuanto a dónde se puede distribuir este material. Esta autorización se aplica a las secuencias filmadas en vídeo o fotografías que se puedan recopilar como parte del desarrollo del curso y para los fines que se indican en este documento.

De conformidad con lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999. de Protección de Datos de carácter personal, ASPEFORMACION informa que los datos personales facilitados en el presente boletín serán incorporados a un fichero de clientes y tratados de manera automatizada. El remitente da su consentimiento para ser incluido en dicho fichero que tendrá como finalidad servir de soporte de información a la gestión. Si lo desea puede dirigirse a ASPE FORMACIÓN en el número 683554854 con el fin de ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición.

Firma del padre, madre o tutor legal:

E-n Pamplona , el _____ de _____ de 2017