Universidad de Cádiz

Unidad de Formación e Innovación Docente
Plaza falla, nº 8
11003 Cádiz
Ext: 5728
formacion.profesorado@uca.es

Curso de Formación a través de Webinar para el PDI

1. Título del Webinar

MINDFULNESS UCA: MEJORA DE LA ATENCIÓN Y BIENESTAR

2. Formador

Nombre y apellidos:	Correo electrónico:
CRISTINA JARDÓN SERRANO	cristina@cristinajardon.com
Categoría profesional: PEDAGOGA. EXPERTA EN INTELIGENCIA EMOCIONAL, MINDFULNESS Y COMPASIÓN. COACH	

3. Planificación

PLAZO DE INSCRIPCIÓN: HASTA COMPLETAR AFORO (MÁXIMO 100 PARTICIPANTES) GOOGLE MEET

FECHA DE IMPARTICIÓN: 26 DE MAYO DE 2021

HORARIO: 13 A 13.45 HORAS

4. Objetivos

- SENSIBILIZAR DE LA NECESIDAD DE INCORPORAR HERRAMIENTAS PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS Y LA MEJORA DE LA ATENCIÓN EN LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA
- CONOCER QUÉ ES *MINDFULNES*S, SUS BENEFICIOS Y CÓMO SE PRACTICA
- DAR A CONOCER EL PROYECTO ESPACIO **MINDFULNESS UCA** DE PRÁCTICA Y PROFUNDIZACIÓN DE *MINDFULNESS* PARA LA COMUNIDAD UCA

5. Contenidos

- MINDFULNESS Y NEUROCIENCIA
- BENEFICIOS
- PRACTICAS Y MODELOS
- ESPACIO MINDFULNESS UCA y AULAS MINDFULNESS UCA
- EJERCICIOS PRÁCTICOS

Unidad de Innovación Docente
Edificio Constitución 1812
Paseo Carlos III, nº 3
11003 Cádiz
Ext: 5728
innovacion.docente@uca.es