

# **MINDFULNESS para FAMILIAS**

## en el Área Educativa

### Taller de Introducción en 3 Sesiones

El mejor regalo que podemos hacerles a nuestros hijos es nuestra propia presencia.

Estar en pleno contacto con nuestras vidas pasa por desconectar el piloto automático y aterrizar en el momento presente.

Vivir intencionalmente en el ahora nos permite practicar lo que llamamos paternidad atenta.

La práctica del Mindfulness nos proporciona la serenidad y la claridad mental que nos permiten estar “presentes” y mantenernos centrados y enfocados en esas situaciones complicadas tan cotidianas.

Directores, Jefes de Estudio, Docentes, Orientadores, Padres y Madres, Educadores y Educandos... afrontan un escenario especialmente complicado en tiempos de incertidumbre, cambios sociales y alto nivel de exigencia.

Ante este escenario, la práctica de la Atención Plena (Mindfulness) aporta esa mirada diferente tan necesaria para disfrutar de una paternidad atenta.

#### **PRESENTACIÓN DEL TALLER:**

Este Taller está diseñado para facilitar a los participantes las bases de la práctica del “Mindfulness” y adquirir algunas de las herramientas cuya práctica continuada genera:

- Mayor bienestar familiar.
- Mejora de la convivencia.
- Reducción de las cargas emocionales propias esta etapa.

#### **OBJETIVOS:**

Empezaremos a entrenar el músculo de la atención, potenciando nuestra capacidad de atención plena. Y esto supone:

Mayor facilidad para mantener la concentración.

Mejor aprovechamiento del momento presente...

Aprenderemos cómo centrarnos, y a permanecer centrados, en un entorno no siempre favorable. Lo que conlleva:

Mejor control de las reacciones.

Menos desgaste emocional y menos crispación...

Mejoraremos nuestra capacidad de observar las relaciones interpersonales en nuestros diferentes roles:

Aumento de la empatía desde la observación.

Mayor flexibilidad en la generación de alternativas...

## **CONTENIDOS:**

- Mindfulness como práctica en la vida cotidiana familiar.
- La educación afectiva, desde la gestión del afecto.
- Una mente clara y creativa.
- La observación atenta y el valor de la “presencia”.

## **METODOLOGÍA:**

Se realizarán prácticas específicas que nos permitirán tomar contacto y disfrutar del Mindfulness desde ese mismo momento, y con repercusión en los objetivos antes mencionados.

Se desarrollará de una forma muy amena, didáctica, participativa y eficaz, alternándose a lo largo de cada sesión del Taller:

- Exposiciones teóricas.
- Prácticas formales e informales.
- Experiencias vivenciales.

### Resumen del perfil del experto que facilita este Taller

Javier Ibáñez, experto y consultor en Mindfulness

Ingeniero Industrial y del ICAI, Ex Docente Universitario, Experto y Consultor en Mindfulness y Empresario en el Área del Desarrollo Personal y Profesional. Como Ingeniero Industrial y del ICAI, trabajó durante 21 años en diferentes empresas españolas y multinacionales. Padre de 4 hijos y dedicado profesionalmente al Ser Humano desde 2004, en el área de la empresa y el área educativa.

<https://es.linkedin.com/in/javieribanez1>

## **FECHAS:**

Los talleres se realizarán los viernes 13, 20 y 27 de Abril en horario de 15:00 h. a 18:00 h.

## **INSCRIPCIONES:**

Se realizarán a través del mail [ampahbs3c@gmail.com](mailto:ampahbs3c@gmail.com) hasta el viernes 6 de Abril.

El coste de la inscripción será de 50 euros por familia asistente a los tres talleres y GRATUITA para los socios del Ampa.

Habrà servicio de ludoteca en horario de 17:00 h. a 18:00 h. gratuito para quien lo solicite.