

CURSO: MINDFULNESS E INTELIGENCIA EMOCIONAL

IDIOMA: INGLÉS

DURACIÓN: 100H

MODALIDAD: SEMI-PRESENCIAL (50H PRESENCIAL + 50H AULA VIRTUAL)

NIVEL DE ENTRADA: B2 SUPERADA

CONTENIDO

Mindfulness e inteligencia emocional para fomentar la comunicación, pensamiento crítico y creatividad en el idioma inglés.

Mindfulness hace referencia a la capacidad para centrar nuestra atención en el momento presente, siendo plenamente conscientes del aquí y ahora y desarrolla la inteligencia emocional. Cada sesión estará enfocada en fomentar las cuatro destrezas (speaking, writing, listening y reading), pero también podría incluir ejercicios prácticos para reforzar la gramática y expandir el vocabulario. Las sesiones sirven no solo para ayudar a los participantes a reflexionar de manera emocional y consciente sobre el contenido, sino que sirven también en sus vidas profesionales y personales. Se proporciona también un portfolio completo de actividades para realizar en el campus virtual.

El curso está diseñado para enriquecer las relaciones personales y la comunicación interpersonal en inglés y ofrece la posibilidad de vivir una experiencia única de inmersión lingüística donde el alumno seguirá practicando un idioma de forma más divertida y original al mismo tiempo saber cómo aplicar la práctica del Mindfulness a su vida personal y profesional. Además, la atención plena mejorara la creatividad y la curiosidad y se han demostrado un mejor desempeño en el rendimiento académico y un aumento en la capacidad de concentración.

OBJETIVOS

1. Aportar ideas y recursos para mejorar la comunicación en inglés y su aprendizaje.
2. Mejorar el bienestar emocional y creatividad del alumnado.
3. Saber aplicar el mindfulness a sus vidas profesionales y personales.
4. Fomentar las relaciones interpersonales a través de la comunicación afectiva y escucha activa.
5. Facilitar nuevas ideas y actividades prácticas para el desarrollo de competencias claves.

METODOLOGIA

Cada sesión incluye prácticas de mindfulness e inteligencia emocional y se compone de actividades específicas. Se complementa con el uso de materiales audiovisuales y otros recursos relevantes. Cada clase presencial está dedicada a un tema en particular; interesante y pertinente para el alumnado. Tomamos como referencia el programa mindfulness PINEP de la UMA (el docente Lawrence Body tiene un Master en Mindfulness y Gestión Emocional) y otros programas internacionales, donde se ha demostrado las formas más eficaces de aplicar mindfulness en el ámbito educativo, podemos ofrecer un curso dinámico, útil, y único. El curso es apto tanto para principiantes en mindfulness como aquellos con más práctica y experiencia.