

CURSO: MINDFULNESS E INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA EL RENDIMIENTO ACADÉMICO
IDIOMA: INGLÉS
DURACIÓN: 25H
MODALIDAD: PRESENCIAL (9 sesiones de 3 horas con un descanso en medio)
NIVEL DE ENTRADA: B2 SUPERADA

OBJETIVOS

Mindfulness e inteligencia emocional para fomentar el inglés, y el rendimiento académico en el ámbito universitario.

El objetivo principal es el de fomentar el bienestar y el rendimiento del participante y ayudarlo a sentirse capacitado para superar retos en inglés y ser consciente de su aprendizaje. Esta formación está basada en programas internacionales y nacionales de formación en mindfulness e inteligencia emocional pero adaptado específicamente al ámbito educativo, y la enseñanza del idioma. Hay un elemento de coaching individual para asegurar que la formación esté siendo útil.

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 mejorará la creatividad y la curiosidad y se han demostrado un mejor desempeño en el rendimiento académico y un aumento en la capacidad de concentración.

Conceptos y competencias claves: sabiduría, compasión, bienestar, autoestima, resiliencia, empatía, gratitud, motivación, rendimiento, comunicación, resolución de conflictos, creatividad, pensamiento crítico, solución de problemas, aprendizaje, coaching.

TEMARIO

Aprender vocabulario relacionado con los temas de la psicología, la salud y las emociones.

Saber expresar sus emociones, opiniones sentimientos en otro idioma con soltura y fluidez.

Saber interpretar y analizar material audiovisual y textos desarrollando el pensamiento crítico y empatía.

Cada sesión está dedicada a un tema en particular. Los alumnos irán descubriendo el vocabulario relacionado con el Mindfulness y la Inteligencia Emocional a medida que irán haciendo ejercicios prácticos. La práctica compone de ejercicios de meditación y otras dinámicas, complementados con el uso de materiales audiovisuales y textos interesantes.

Exploraremos el mundo mindfulness a través de los 5 sentidos, y los hábitos cotidianos, tomando conciencia del cuerpo y la mente, las emociones y los pensamientos. Fomentaremos la inteligencia emocional y el desarrollo de habilidades intra e interpersonales, y cultivaremos la compasión y la empatía.

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.

Por supuesto todo esto con el reto de hacerlo en otro idioma y donde el profesor guiará y animará al alumno para que pueda mejorar su soltura y fluidez a la hora de expresarse en inglés y será muy consciente de las necesidades del grupo al respeto.

Este curso es un complemento perfecto para aquellos que quieren sacar un título oficial en inglés como el Cambridge FCE o CAE.