

SEMINARIO: DOCENTES / MAESTROS

TEMATICA CENTRAL: SOY UNICO, PERO NO EL UNICO.
EL LADO BUENO DEL LADO MALO.
BIENESTAR MENTAL, SALUD EN EQUILIBRIO



DESCRIPCIÓN GENERAL

Todos los seres humanos experimentamos el estrés como una respuesta ante situaciones de tensión. Los docentes, como los demás que lo experimentan, también cuentan con herramientas y recursos emocionales, cognitivos y conductuales que les ayudan a superar estas situaciones.

Este seminario - taller enfatiza en la promoción y prevención desde el autocuidado, con prácticas sencillas que identifican desde las consecuencias psicológicas, físicas y conductuales, las mejores maneras de lograr su manejo y transformación, con miras a sentirse mejor y a interactuar mejor con sus estudiantes y las demás personas que les rodean.

OBJETIVO PRINCIPAL

Generar espacios de bienestar integral en los docentes desde acciones vivenciales que permitan construir factores protectores para si mismos y su Rol como Maestro y Docentes.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- a. Cuidar la salud mental tanto como se cuida la física.
- b. Estimular el trabajo bidireccional de salud mental - física
- c. Atender a todos los llamados por pequeños que sean que envía mente cuerpo.
- d. Conocer acerca de la salud mental.

MOMENTOS

SALUDO	INTRODUCCION-REGLAS GENERALES
ORACIÓN	NO SE ORAR, PERO- MEDITACION
DINAMICA DE INTEGRACIÓN	MI AMOR-LA X-POR GRUPOS
TEMA CENTRAL	"SOY UNICO, PERO NO EL UNICO"
EJERCICIO DE VIDA	EL ABANICO
CANCIÓN	CANCIONERO
REFLEXIÓN – ORACION	REFLEXIÓN - ORACION EL BUSCADOR

WWW.AXUL.PRO

“Cultivamos “VIDAS TRANQUILAS” con sentir Ético y sólida conducta Moral.”

3022370047-3115224239