

## PRECIO:

- Afiliados: 70 €
- No afiliados: 80 €

## INSCRIPCIÓN:

Desde que se publicó la [Resolución de 13 de octubre de 2016 por la que se dictan instrucciones, para el curso 2016-2017, relativas a la elaboración y desarrollo de los Planes de Formación Permanente del Profesorado de las entidades que tienen suscrito convenio de colaboración con la Consejería de Educación, Cultura y Deporte de la Comunidad Autónoma de Cantabria](#), **no es necesario realizar preinscripción para matricularse en nuestros cursos: puedes matricularte directamente** (siempre y cuando tengas la titulación para ejercer la docencia), independientemente de que hayas trabajado como docente en Cantabria o no.

Para matricularte, debes entregar **TODA la DOCUMENTACIÓN** siguiente, en las Sedes de ANPE Cantabria o adjunta a un correo electrónico ([formacion@anpecantabria.org](mailto:formacion@anpecantabria.org)). Si falta cualquier documento, no podremos matricularte adecuadamente:

1. **Hoja de INSCRIPCIÓN** (disponible en las Sedes de ANPE Cantabria o [aquí](#)). Debe figurar tu dirección, personal o del trabajo, en Cantabria.
2. **FICHA DE REGISTRO INDIVIDUAL DE PARTICIPANTES** (disponible en las Sedes de ANPE Cantabria o [aquí](#)). Debe figurar tu dirección, personal o del trabajo, en Cantabria.
3. **JUSTIFICANTE bancario** del ingreso el importe correspondiente a la modalidad elegida en la cuenta **ES522048219052340000098**; en el justificante de ingreso **debe figurar obligatoriamente lo siguiente** (LiberBank **no cobra comisión** si haces el ingreso **online o en un cajero automático**):
  - a) En el campo **CONCEPTO**, el nombre del curso.
  - b) En el campo **ORDENANTE**, el nombre del alumno.
4. Si **NO has trabajado nunca** como docente en Cantabria, **debes entregar, además:**
  - **Titulo universitario** que te faculta para la docencia (fotocopia o escaneado)
  - Si no eres maestro/a: justificación de la formación pedagógica (**máster** de profesorado de secundaria, CAP, TED, formación equivalente, experiencia docente,...)

**Si no nos ponemos en contacto contigo , tu matrícula es correcta: acude al inicio del curso. Si hay algún error, falta algún dato, etc., te contactaremos por email**

Para cualquier duda sobre inscripciones: [anpe@anpecantabria.org](mailto:anpe@anpecantabria.org)



**HOMOLOGADO POR LA  
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN  
DE CANTABRIA**



**ORGANIZA: ANPE Cantabria – Curso 2019 - 2020**

30 HORAS / 3 CRÉDITOS

# ADAPTACIÓN INTEGRAL DEL ESTRÉS PARA DOCENTES

(CURSO PRESENCIAL)



Matrícula	Hasta el 8 de noviembre de 2019
Inicio del curso	12 de noviembre de 2019
Fin del curso	28 de abril de 2020
HORARIO	Martes lectivos, de 17.30h a 19.00h
Lugar de las clases	CEIP CONCEPCIÓN ARENAL - POTES

## **NIVEL/ÁREA AL QUE SE DIRIGE EL CURSO:**

---

Interniveles. Interáreas. (Todos los niveles y áreas)

## **PROFESORADO DEL CURSO:**

---

- Profesor: Juan Francisco Pascual Valle. Biólogo. Fisioterapeuta. Experto Universitario en Yoga Terapéutico por la CEU Universidad Cardenal Herrera y por Yoga Europe Alliance.

## **OBJETIVOS:**

---

1. Adquirir conocimientos prácticos de manejo e integración del estrés.
2. Fundamentos de biocronología, neurociencia, anatomía y biología del estrés.
3. Desarrollar técnicas corporales ajustadas al sistema neurovegetativo.
4. Práctica y fundamento de técnicas de relajación.
5. Técnicas de manejo del estrés: Exprés, mentales, emocionales y corporales.
6. Iniciar en el Yoga salud como terapia preventiva para los docentes.
7. Ergonomía corporal adaptada a el aula.
8. Inteligencia ética, inteligencia emocional e inteligencia mental aplicada a los docentes.

## **METODOLOGÍA:**

---

Práctica, activa y participativa.

Posibilidad de soporte online con plataforma educativa del instituto Sana. Cursos de apoyo en manejo del estrés, yoga general y nutrición sobre el estrés.

## **NÚMERO DE PARTICIPANTES:**

---

Para que la actividad pueda realizarse, el mínimo de participantes será 10 personas y el máximo 15.

## **CONTENIDOS:**

---

- Fundamentos del estrés. Aplicaciones teórico-prácticas.
- Técnicas posturales aplicadas al estrés a través de yoga y salud.
- Técnicas de terapia corporal global.
- Técnicas de respiración.
- Técnicas de relajación, meditación, mindfulness y Kindfulness.
- Técnicas de integración grupal.

## **CONDICIONES PARA LA OBTENCIÓN DEL DIPLOMA:**

---

- Participación y realización de las actividades propuestas.
- Asistencia al 85% de las clases presenciales.

## **CRITERIOS DE ADMISIÓN:**

---

- 1º.- Afiliados a ANPE
- 2º.- Docentes que imparten cualquier nivel de enseñanza.
- 3º.- Profesorado en situación de poder ejercer.
- 4º.- Orden de presentación de instancias de matrícula.
- 5º.- Orden de inscripción.

## **RESERVADO EL DERECHO DE ADMISIÓN**

