

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). 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 **ES5220482190523400000098**; 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



**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

