



TITULO: Taller de Mindfulness para padres y madres. "EDUCANDO DESDE LA PRESENCIA CONSCIENTE"

DESCRIPCIÓN:

"El mejor regalo que podemos hacer a nuestros hijos e hijas es nuestra propia presencia, entendida como atención abierta y calmada ante su presencia. Desde ahí surgirá la mejor de las crianzas"

El taller se dirige a padres y madres, indistintamente de la edad de sus hijos e hijas, que deseen vivir su paternidad y maternidad de un modo más atento y pleno, aprendiendo a manejar con mayor serenidad y confianza las dificultades que el día a día va trayendo en la relación con los hijos e hijas.

El ritmo diario viene marcado por el cumulo de tareas, responsabilidades y exigencias de origen laboral, familiar, doméstico y de cuidado y educación de nuestros hijos e hijas, las cuales, si no son gestionadas adecuadamente, nos puede llevar a caer en estados de frustración y agobio y por consiguiente a dar respuestas e indicaciones educativas teñidas de estos estados internos de insatisfacción: poca paciencia, dificultades en la comunicación, dinámicas de crispación, pérdida de calidad de los tiempos que compartimos con nuestros hijos e hijas.

En este sentido, el Mindfulness, nos puede aportar a los padres y madres, claves muy interesantes con las que poder afrontar y gestionar de forma más favorable nuestros estados internos (emocionales, mentales, estados de ánimo) incrementando nuestros niveles de calma, confianza y presencia estable. Redescubriendo nuevas formas de estar con la realidad, en ocasiones complicada, que nos presentan nuestros hijos e hijas en forma de comportamientos inadecuados, estallidos emocionales intensos, etc.

Siendo más conscientes de que educamos con lo que somos y hacemos, y no tanto, con lo que decimos. Ser padre y madre, es algo muy personal y surge de lo más profundo de nuestro ser. Cuanto más en paz estoy con mis propias experiencias de vida, más capaz me hago de resolver con eficacia los conflictos que surgen en la relación con mis hijos e hijas.



En este taller, entrenaremos la habilidad de ESTAR AQUÍ Y AHORA, EN EL PRESENTE, de forma intencional, sin evaluar, permitiendo que se desarrolle cada momento, situación y experiencia. El foco de este aprendizaje y entrenamiento, lo pondremos especialmente en las interacciones, encuentros y desencuentros que se dan con nuestros hijos e hijas.

Trabajaremos dos componentes: **el enfoque de la atención** para percibir la experiencia inmediata e identificar los signos corporales, emocionales, sensoriales y mentales en el momento presente y la **apertura a la experiencia** a través de la curiosidad, la confianza, la aceptación y la amabilidad.

DESTINATARIOS/AS:

Padres, madres o tutores, con hijos e hijas de cualquier edad.

OBJETIVOS:

- ✓ Incrementar los recursos personales y parentales para gestionar los procesos emocionales intensos que surgen en la educación de los hijos e hijas.
- ✓ Incorporar claves facilitadoras de una comunicación consciente y eficaz con los hijos e hijas.
- ✓ Incorporar nuevos hábitos de auto cuidado generadores de calma y equilibrio interno y recuperación emocional.
- ✓ Aprender recursos Mindfulness para aplicar con los hijos e hijas: gestión emocional, recuperación de la calma.

CONTENIDOS:

- Breve contextualización del Mindfulness y su aplicabilidad en la educación.
- Conocer el ciclo del estrés y la activación de las emociones intensas.
- La escucha activa, la conversación consciente, la autoridad sana.
- Las expectativas, la percepción y la interpretación que hago de mi hijo o hija y de sus comportamientos.

METODOLOGIA:

Aprendizaje básicamente experiencial con aportaciones teóricas y técnicas. Ejercicios atencionales basados en el cuerpo y la respiración tanto para la práctica de los padres y madres como para hacer con los hijos e hijas. Se aportarán materiales de lectura y audios de los principales ejercicios.



FECHAS: 24 y 31 de Mayo, 7, 14 de Junio

HORARIOS: 10:00h a 12:00h

LUGAR: Sala Laida, Avda. Madariaga, 1, 4ª Planta. Deusto. Bilbao

IDIOMA: castellano

PRECIO: 100 €

INSTRUCTOR: Ricardo Concha



Instructor certificado en Mindfulness en el Instituto de Psicología Integral Baraka. Licenciado en Bellas Artes, diplomado en Educación Social, máster en Pedagogía Sistémica desde el enfoque de las Constelaciones Familiares. Formador certificado del Programa TREVA de técnicas de relajación vivencial en el aula.

Ha explorado la práctica meditativa desde las tradiciones Zen, Vipassana y actualmente investiga tomando como referencia el Advaita. Ha dirigido grupos de Mindfulness con diferentes colectivos de profesionales de la relación de ayuda, con niños, niñas, adolescentes y jóvenes, padres y madres, personas adultas y mayores.

Desarrolla su labor profesional, dentro de Agintzari SCIS, como Educador Social en Servicios Sociales de Leioa en tareas de apoyo y orientación a familias, como instructor de Mindfulness con diferentes colectivos y como coordinador del equipo de desarrollo e investigación de Mindfulness de Agintzari SCIS, que está integrado por ocho profesionales.