

GUGGENHEIM BILBAO

CHARLA-TALLER ONLINE: *Creatividad, atención y amabilidad*

Descripción y objetivos

Taller práctico online sobre la gestión emocional a través del concepto de amabilidad y sus vínculos con la creatividad, dirigido a docentes, en el que se presentarán herramientas para el profesorado y el alumnado.

La mente reactiva actúa por impulsos, es el piloto automático, está dominada por las emociones y los pensamientos negativos. Con la Atención Consciente y Amable (*mindfulness*) se entrena la mente para reducir la reactividad y entrar a un espacio creativo, de calma y de florecimiento.

En la sesión se abordará el “arte” de reconocer y transformar la mente reactiva en creativa, identificando como el estrés afecta al cuerpo, a las emociones y al cerebro y qué estrategias se pueden implementar en el aula. Y ello para beneficio de docentes y alumnado, conectando con la calma, el aprecio y la inteligencia emocional.

Los objetivos y aptitudes que se abordarán, entre otros, son:

- Aprender las claves del desarrollo de la Atención Consciente y explorar su impacto en el cuerpo y cerebro.
- Entrenar la presencia amable y el modo de cuidado para docentes y también para el alumnado.
- Conectar con nuestras fuentes de resiliencia, calma y creatividad.
- *Kindfulness* en el aula - Fomentar la amabilidad y empatía consciente en el aula.
- Facilitar herramientas didácticas y ejemplos de actividades relacionadas con el tema para trabajar con el alumnado en el aula.