



Programa
*"Herramientas
Socioemocionales para
el retorno"*

Mindfulness, Yoga aula, Educación emocional
y más

12 horas

Sincrónico/Asincrónico

Este curso está orientado en entregar herramientas prácticas, para afrontar el regreso a clases presenciales. Desde primera infancia a adolescencia. El trabajo en la contención emocional, fomentar la relajación y concentración, promover el movimiento a través del yoga y crear una atmosfera de armonía y paz, para el aprendizaje.

Estarás capacitado para llevar todas estas técnicas, dentro de tus establecimientos educativos, pero también en el ámbito familiar.

Dirigido a todo adulto ligado a la educación y Crianza, que busque alternativas para educar y criar conscientemente.

Consta de 12 **horas certificadas**. Entre clases en vivo (vía zoom) y acceso a nuestra aula virtual, con videos de apoyo y material descargable. Acceso a nuestra aula virtual durante todo el primer semestre 2022.

Contenido

- ❖ ¿Por qué Yoga en los niños?
¿Qué es Yoga y cuáles son sus beneficios?
- ❖ Posturas de Yoga en la sala de Clases
Posturas de pie y en silla
- ❖ Respiración consciente
Ejercicios de Respiración como herramientas de calma
- ❖ Educación Emocional
Regulación, conciencia y vocabulario emocional
- ❖ Cómo educar las emociones
Enfocado en fortalecer autoestima y prevenir bullying
- ❖ Ejercicios de concentración y Mindfulness
Atención plena en la niñez como herramienta de bienestar

- ❖ **Tips para trabajar el Yoga y Mindfulness en el Currículo (clase a clase)**

**Bonus: Material de apoyo de todas las áreas estudiadas.
Set emociones Chakrin, para imprimir**

Detalles

Para este Curso certificado, tendrás acceso a nuestra Aula virtual desde el día Lunes 14 de marzo, hasta término del primer semestre 2022, pudiendo ver los módulos escritos y videos, las veces que necesites.

Será 2 clases en vivo, on line, a través de zoom.

Cada clase quedará grabada y subida a la plataforma, para que puedas volver a verlas.

Durante el día Domingo 20 de marzo, tendrás acceso a una **EVALUACIÓN**, que finalizará tu proceso. Para las personas

inscritas después del 14 de marzo la evaluación se aplazará para el domingo siguiente.

Día	Horario
Sábado 19 de marzo	10:00 a 12:00 horas bloque mañana
Sábado 19 de marzo	15:00 a 17:00 horas bloque tarde

Evaluación

Para aprobar se exige la asistencia a las 2 clases en vivo y obtener 75% o más en el resultado de la evaluación

Se envía por e-mail **Certificado de Capacitación** con el nombre del participante, una vez aprobado el curso.

Nuestros cursos o talleres están certificados bajo la Norma Chilena de Calidad NCh2728 2015 por lo que esta actividad se considera como Capacitación (perfeccionamiento) mejorando competencias profesionales y laborales.

Centro de Capacitación Alicap está reconocido por Sence para impartir cursos con franquicia tributaria.



CENTRO DE CAPACITACIÓN ALICAP

Av. Exequiel Fernández 3397, Macul, Santiago

Contacto: 942089262

contacto@otecalicap.com

www.otecalicap.com