



## Curso de mindfulness e inteligencia emocional

21/03/2023

La Facultad de Ciencias de la Educación colabora en las acciones desarrolladas dentro del Proyecto europeo 022-1-IT03-KA210-YOU-000082141 - BEYOU, diseñado con el objetivo de ayudar a las personas jóvenes a mejorar su bienestar, incrementar niveles de atención, mejorar su resiliencia y ampliar sus conocimientos en inteligencia emocional para aplicarlos en el contexto educativo.

Este curso de mindfulness está dirigido al estudiantado universitario y es gratuito. Está estructurado en 4 sesiones con clases presenciales. Las 3 primeras sesiones serán teórico-prácticas que te aportarán conocimientos y prácticas para mejorar tu atención y regulación emocional. La cuarta sesión consistirá en un retiro semiurbano, a las afueras de Granada, que nos permitirá hacer una práctica intensiva de la materia, a modo de convivencia, para profundizar en contenidos y conocimientos. También almorzaremos juntos. Las clases presenciales se impartirán en la Facultad de Ciencias de la Educación en los días, aulas y horarios siguientes:

- 12/04/2023 aula de EXPRESIÓN MUSICAL-1 (Cap.45) de 16 a 19.30 horas.
- 19/04/2023 aula de EXPRESIÓN MUSICAL-1 (Cap.45) de 16 a 19.30 horas.
- 26/04/2023 aula de EXPRESIÓN PLÁSTICA-2 (Cap. 80) de 16 a 19.30 horas.

El retiro de práctica intensiva se celebrará en el Centro Conscienciarte el domingo 7 de mayo en el Centro Conscienciarte en C/ Pilar López Juver, 3. Jun. Granada de 10.30 a 18.30 horas. Para llegar al centro Conscienciarte de Jun, CELEI ofrecerá servicio de desplazamiento gratuito para el alumnado que no disponga de vehículo propio o que prefiera esta opción.

Trae ropa cómoda, tu propia esterilla (si la tienes, por motivos de higiene es lo

<http://educacion.ugr.es/>



mejor. En caso contrario te proporcionamos una). Mantita fina, y el día del retiro algo de comer para ti y para compartir, y sobre todo mucha ilusión.