DESCRIPTOR CURSO E-LEARNING

A. ANTECEDENTES ADMINISTRATIVOS

Nombre seminario	Autocuidado y manejo emocional.
N° de participantes	El seminario requiere un mínimo de 15 personas para su desarrollo.
N° de horas	2 horas pedagógicas.
Participantes	***Todo público***, Profesores de Pre básica, Enseñanza Básica, EnseñanzaMedia, Educadoras Diferencial, Equipo PIE.
Modalidad	Sincrónica
Lugar de realización	Streaming: Zoom.
Facilitador	Viviana Godoy Sepúlveda // Ingeniero en Administración de Empresa Instructora de Yoga RAI, Terapeuta RAI, Guía en Autocuidado y Regulación Emocional, Terapeuta en Manos para Sanar.
Fechas ejecución	03 de agosto de 2021
Horario	16:00 a 17:30 horas
Valor participante	$ 10.000.- por persona.
Cierre proceso pago inscripción	02 de agosto de 2021
Forma de pago	Transferencia bancaria: Titular: Capacitación Espínola Godoy Limitada Rut: 76.939.782-5 Banco Estado, chequera electrónica N° 37174026999 Correo electrónico: contacto@innovaeducap.cl
Información administrativa	www.innovaeducap.cl La persona debe realizar transferencia electrónica y completar los antecedentes de la ficha de inscripción que se encuentra en www.innovaeducap.cl, haciendo click en “inscripciones abiertas”. El comprobante de la transferencia electrónica debe ser enviado al correo: contacto@innovaeducap.cl
Certificación	La persona accede a certificado de participación que será emitido por vía electrónica.

B. ANTECEDENTES ACADÉMICOS

Objetivo general	Al término del seminario los participantes serán capaces de: • Manejar técnicas y herramientas de respiración, meditación y Autocuidado para utilizar en el cotidiano personal, familiar y laboral, para mejorar su calidad de vida

ORGANIZACIÓN DE MÓDULOS

N° unidad	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
1 1 Hora	Manejar los conceptos prácticos de la regulación emocional.	• Centra miento básico. • Las emociones. • Los sentimientos. • Ejercicios respiratorios para la concentración
2 1horas	Ejercicios prácticos para el autocuidado.	• Ejercicios para liberar tensiones en las manos. • Ejercicios para la liberación de tenciones cervicales. • Ejercicios para el bienestar general. • Meditación para mantener el equilibrio y la contención.