

APRENDER FRANCÉS A TRAVÉS DEL MINDFULNESS (25H)

METODOLOGÍA

Mindfulness o la atención plena, tiene dos aspectos fundamentales, la sabiduría y la compasión, y tiene aplicaciones y beneficios científicamente demostrados para las personas que lo practican, tanto en el campo de la salud y la educación, como en el mundo empresarial y el deporte, entre otros. Mindfulness hace referencia a la capacidad para centrar nuestra atención en el momento presente, siendo plenamente conscientes del aquí y del ahora.

El curso está diseñado para aquellos alumnos que ya han superado el nivel A2 de francés. Cada sesión está dedicada a un tema en particular. Los alumnos irán descubriendo el vocabulario relacionado con el mindfulness y la inteligencia emocional a medida que realizan ejercicios prácticos. La práctica se compone de ejercicios de meditación y otras dinámicas, complementados con el uso de materiales audio-visuales y textos interesantes.

Tomando como referencia el programa mindfulness PINEP de la UMA (los docentes son expertos universitarios) y otros programas internacionales, donde quedan demostrados los métodos más eficaces de aplicar mindfulness en el ámbito educativo, podemos ofrecer un curso dinámico y útil. Exploraremos el mundo mindfulness a través de los 5 sentidos y el movimiento, tomando conciencia del cuerpo y la mente, las emociones y los pensamientos. Fomentaremos la inteligencia emocional y el desarrollo de habilidades intra e interpersonales, y cultivaremos la compasión y la empatía. Por supuesto todo esto sumado al reto de hacerlo en otro idioma y donde el profesor guiará y animará al alumno para que pueda mejorar su soltura y fluidez a la hora de expresarse en este idioma extranjero, siendo muy consciente de las necesidades del grupo.

TEMARIO

Consiste en seguir un programa de 12 semanas que incluye tareas diseñadas para realizar en casa, para fomentar el idioma y las prácticas de mindfulness en sí, conforme a programas internacionales establecidos.

Aprender vocabulario relacionado con los temas de la psicología, la salud y las emociones. Saber expresar sus emociones, opiniones y sentimientos en otro idioma con soltura y fluidez.

Saber interpretar y analizar material audiovisual y textos, desarrollando el pensamiento crítico y la empatía.

OBJETIVO

El curso está diseñado para enriquecer las relaciones personales y la comunicación interpersonal en francés, y ofrece la posibilidad de vivir una experiencia única de inmersión lingüística donde el alumno seguirá practicando un idioma de forma más divertida y original, al mismo tiempo que aprenderá a aplicar la práctica del mindfulness en su vida personal y profesional. Además, la atención plena mejorará la creatividad y la curiosidad, y se ha demostrado un mejor desempeño en el rendimiento académico y un aumento en la capacidad de concentración.