

Curso de Sofrología

Equilibrio Mental para Educadores

Una formación especializada diseñada para profesores, maestros y educadores de Perú que buscan herramientas científicas para gestionar el estrés y desarrollar su bienestar personal y profesional.



¿Qué es la Sofrología?

La Sofrología es una disciplina científica que desarrolla la neuroplasticidad del cerebro para conseguir una consciencia serena y reforzar las actitudes positivas.

SOS (Equilibrio) + **PHREM** (Mente) + **LOGOS** (Estudio) = El estudio de la mente en equilibrio

Esta formación te permitirá conocer o recuperar a tu "Yo Cuidador", transformando estructuras físicas y mentales para cambiar drásticamente tu forma de pensar y vivir.

Bienestar
& sofrología®

Beneficios para Educadores/as y sus Alumnos/as



Gestión del Estrés

Aprende técnicas científicas para manejar la presión del aula y las responsabilidades educativas diarias.



Confianza y Liderazgo

Desarrolla seguridad personal que se refleje en tu capacidad de liderar y guiar a tus estudiantes.



Armonía Cuerpo-Mente

Logra equilibrio integral que mejore tu presencia y efectividad en el entorno educativo.



Pasión por Enseñar

Redescubre la ilusión por las pequeñas cosas del día a día y mantén viva la vocación educativa.



Objetivos del Curso

01

Consciencia Corporal

Tomar consciencia de nuestro cuerpo y de cómo nos afecta el estrés. Aprender técnicas efectivas para eliminar las tensiones corporales acumuladas.

02

Observación Mental

Iniciarnos en la observación consciente de nuestros pensamientos, desarrollando la habilidad de potenciar aquellos que nos benefician.

03

Inteligencia Emocional

Tomar consciencia de nuestras emociones y desarrollar la capacidad de encontrar soluciones creativas a los problemas cotidianos.

Modalidades de Formación

Modalidades de la formación

Jornadas diarias: "8 Días Hábiles"

Formación distribuida durante la semana laboral, ideal para integrar gradualmente los aprendizajes en tu rutina diaria.

Intensivo: "Fin de Semana"

Sábados y domingos intensivos, perfecto para profesionales con horarios lectivos completos.



Fundamentos Científicos de Sofrología:

Neuroplasticidad, Visualización, Respiración y Relajación



Días 1-2: Las Bases del Bienestar

Día 1: Descubrirás cómo la relajación y la respiración son la llave de nuestra serenidad y bienestar. Exploraremos el efecto de la relajación en el tono muscular y la actividad mental.

Día 2: Aprenderás sobre las somatizaciones negativas y cómo minimizarlas. La importancia de conectar con nuestro cuerpo para centrarnos y gestionar mejor las situaciones diarias.

- ❑ Cada día incluye técnicas prácticas de sofrología que podrás aplicar inmediatamente en tu entorno educativo.



Transformación Positiva



Día 3: Somatización Positiva

Aprende qué es y cómo llevar a cabo la somatización positiva. Descubre lo útil que es poner atención en las cosas positivas que nos suceden y en las sensaciones de bienestar.



Día 4: Recursos Naturales

Explora recursos naturales para gestionar el estrés: la importancia del sueño reparador, alimentación equilibrada y la práctica deportiva para liberar toxinas y generar endorfinas.

Gestión del Tiempo y Pensamientos

Día 5: Optimización Temporal

La buena gestión del tiempo empieza por tener claros los objetivos que queremos lograr. Aprenderás cómo sacarle mejor provecho al tiempo y los aspectos clave en su gestión.

1

2

Día 6: Poder Mental

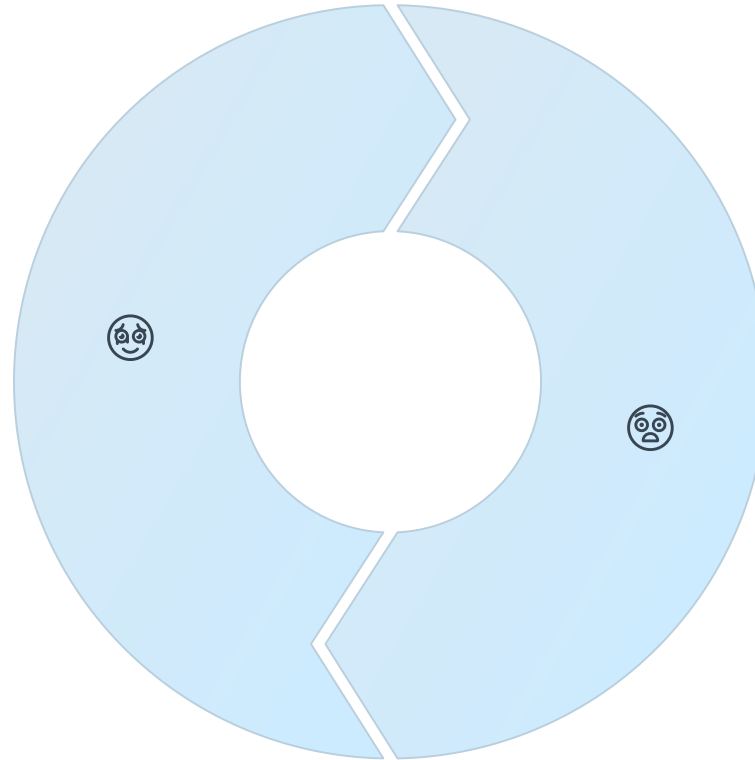
Los pensamientos dan forma a nuestra vida. Donde se dirigen nuestros pensamientos, allí va nuestra energía. Descubrirás cómo utilizar la mente a tu favor y proyectar tu futuro.

Desarrollarás habilidades para manejar el diálogo interno y crear una mentalidad que potencie tu labor educativa y tu bienestar personal.

Inteligencia Emocional Positiva Aplicada

Día 7: Consciencia Emocional

Ser consciente de nuestras emociones y las de los demás nos ayuda a tomar mejores decisiones educativas y personales.



Día 8: Gestión del Miedo

En momentos de estrés e incertidumbre, aprenderás a relacionarte con el miedo de forma saludable y constructiva.

Estos módulos finales te equiparán con herramientas para regular emociones, comprender sus efectos en cuerpo y mente, y mantener pautas positivas en tu relación emocional.

Certificado y Diploma: "Sofrología Emocional Positiva"

¡Inscríbete Hoy!

Únete a educadores de todo Perú que ya han transformado su práctica profesional y su bienestar personal a través de la sofrología.

"Con la práctica cambiaremos estructuras físicas y mentales, y lo más importante: la posibilidad de cambiar drásticamente nuestra forma de pensar y vivir."

Impartido por **Jesús Díaz Sánchez-Aranzueque**, Máster en Sofrología con experiencia nacional e internacional.



Descubre, conquista y desarrolla capacidades que todos tenemos. Vive con sentido, nueva perspectiva y consciencia para inspirar a tus estudiantes desde tu mejor versión.

SEGÚN NECESIDADES Y AFORO DE ASISTENCIA AL CURSO PRESENCIAL LE INDICAREMOS LA UBICACIÓN EN BREVE

Inversión en formación

2 modalidades de formación:

Total 16 horas de formación en las dos modalidades:

1.- Fin de semana intensivo:

Sábado y Domingo de 9:30 a 13:30 y de 16:00 a 20:00 horas.

2.- 8 días hábiles: (Ejemplo, de Lunes hasta el siguiente Miércoles)

8 días hábiles de 2 horas de duración cada jornada.

Según sean tus preferencias, obligaciones o necesidades puedes elegir:

Horario de mañana de 09:00 a 11:00 A.M. ó horario de tarde de 19:00 a 21:00 P.M.

Precio del programa 299 S/.

¡2º participante dentro de la misma compra 50% de descuento!



Ficha de Inscripción – Curso de Sofrología para Maestros/as

Datos personales

Nombre completo: _____

DNI / Documento: _____

Fecha de nacimiento: ____ / ____ / ____

Teléfono / WhatsApp: _____

Correo electrónico: _____

Dirección: _____

Datos profesionales

Centro educativo donde trabaja: _____

Nivel en el que enseña:

☐ Inicial

☐ Primaria

☐ Secundaria

☐ Otro: _____

Modalidad elegida

☐ 8 días (2 horas por sesión): 16 horas

☐ Fin de semana intensivo: 16 horas

Inversión

💰 299 S/.

Forma de pago: _____

Compromiso

Firma del participante: _____

Fecha: ____ / ____ / ____