

## MEDITACIÓN Y VIDA (1ª edición)

22787/1

### Desarrollo del curso

- **Fechas:** 22, 23, 24 y 25 de marzo 2021
- **Duración:** 7 horas
- **Horario:** de 17 a 19h.
- **Nº Alumnos:** 20
- **Lugar:** Aula formación SESCAM.
- **Localidad:** ALBACETE

### Inscripciones

- En SOFOS desde el 16 de febrero al 15 de marzo de 2021
- La relación de admitidos aparecerá el día 16 de marzo de 2021

**OBLIGATORIAMENTE** Para recibir el certificado de asistencia de una Actividad Formativa, el alumno tiene que estar inscrito y admitido en Sofos, cumpliendo los plazos de matriculación. NO se puede asistir si no están admitidos.

El personal seleccionado que haya aceptado la realización de una acción formativa, tiene el deber de asistir a la totalidad de las sesiones presenciales. Porcentaje de asistencia para conseguir el certificado de acreditativo de la acción formativa:

Para la obtención de dicho certificado será necesario:

- En cursos de duración igual o mayor a 10 horas un porcentaje mínimo de asistencia del 80%.

En cursos de duración inferior a 10 horas un porcentaje de asistencia del 100%

En la parte on-line para la obtención de dicho certificado será necesario conectarse y realizar un progreso en la plataforma virtual igual o mayor al 80% del contenido de la acción formativa.

Cuando la actividad formativa conlleve la realización de una o varias pruebas de evaluación será también necesario la superación de éstas o de los ejercicios establecidos por el tutor.

El incumplimiento sin causa justificada de las siguientes obligaciones, implicará la imposibilidad de ser seleccionado/a para la realización de cualquier acción formativa durante un periodo de 9 meses:

- Comunicar la renuncia al curso en el plazo de 5 días hábiles desde la notificación de la concesión de la acción formativa solicitada o en el plazo de 2 días hábiles, en el caso de solicitantes que provengan de la lista de espera.
- En las acciones formativas que se desarrollen bajo la modalidad presencial la asistencia al 50 % de las horas lectivas.

\* En las acciones formativas que se desarrollen bajo la modalidad On -line, la conexión a la plataforma virtual y efectuar un progreso de al menos el 50 % del contenido de la acción formativa.

\* En las acciones formativas que se desarrollen mediante la modalidad mixta, la asistencia al 50% de las horas lectivas de carácter presencial, la conexión a la plataforma virtual y efectuar un progreso de al menos el 50% del contenido de la acción formativa.

#### **Requisitos técnicos de acceso a las sesiones telepresenciales:**

Se informa que para una conexión adecuada a las sesiones de videoconferencia con BlackboardCollaborate, se debe usar Chrome™ y JAWS en un sistema Windows®. A continuación aparece la información acerca de los navegadores y sistemas operativos que Blackboard tiene certificados tanto para ordenadores de escritorio como para móviles.

Versiones de navegadores de escritorio compatibles:

- Chrome: 63 y posteriores
- Edge: 42 y posteriores
- Fire Fox: 57 y posteriores
- Internet Explorer: No compatibles
- Safari: 12 y versiones posteriores (solo Mac OS)

Versiones de navegadores móviles compatibles

- Chrome: 63 y posteriores:
- Edge: 38 y posteriores
- Fire Fox: 57 y posteriores
- Internet Explorer: No compatibles
- Safari: con iOS 11 y superiores.

Esta información es dinámica y puede variar, para obtener información actualizada consulte la web: [https://help.blackboard.com/es-es/Learn/Instructor/Getting\\_Started/Browser\\_Support](https://help.blackboard.com/es-es/Learn/Instructor/Getting_Started/Browser_Support)

#### **ENLACE:**

<https://sescam.jccm.es/sofos/matriculacion/fichaCurso.jsp?curso=22787&edicion=1>

#### **Dirigido a**

Todo el personal de la GAI de Albacete

## Objetivos

- Desarrollar los valores del Ser Interno.
- Eliminar o paliar las emociones negativas, causantes del sufrimiento y expresa valores que causan la felicidad, compasión, tolerancia, humildad, benevolencia, empatía, amor hacia uno mismo.
- Incluir la meditación, de una manera natural en el día a día.

## Requisitos

Inscripción mediante el Programa SOFOS del SESCAM (vía Intranet o Internet),

Los criterios de selección establecidos son:

- Cumplir los plazos de inscripción.
- Pertenecer a la categoría profesional a la que va dirigida la actividad.
- Desarrollar la actividad laboral en la GAI de Albacete.
- Se elaborará listado de reserva por si existieran renunciadas.

## Contenidos

- El contexto de la meditación.
- Meditación y transformación personal.
- Invitación a darle un vistazo al mundo de la meditación para que tu mism@ experimentes sus beneficios.
- ¿Has comprobado lo importante que es dejar tu mente exenta de preocupaciones unos minutos al día?
- Hay 112 tipos de meditación.
- Los chakras.