



III. ADMINISTRACIÓN LOCAL

DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE BURGOS

SERVICIO DE FORMACIÓN, EMPLEO Y DESARROLLO LOCAL

*Convocatoria de actividades formativas dirigidas a empleados públicos
de la Diputación Provincial de Burgos: Curso de mindfulness*

La Presidencia, de conformidad con las atribuciones que le confiere el artículo 34 g) de la Ley 7/85, de 2 de abril, reguladora de las Bases de Régimen Local y asistida del Secretario General que suscribe, resuelve: Aprobar por resolución número 7.574, de fecha 9 de noviembre de 2016, las Bases de la convocatoria que se transcriben:

El acuerdo de formación para el empleo de las Administraciones Públicas de 19 de julio de 2013 define esta formación como el conjunto de instrumentos y acciones que tienen por objeto impulsar y extender entre las Administraciones Públicas y sus empleados una formación que responda a sus necesidades.

Por la Comisión de Formación se propone la realización de un curso de conciencia plena «mindfulness», para el desarrollo de técnicas que permiten la reducción del estrés y la ansiedad con el objeto de mejorar la salud física y psíquica de los trabajadores, al haberse detectado el interés de los empleados públicos de esta Administración en esta materia.

Se han programado tres talleres con el fin de agrupar a los participantes por el criterio del área funcional en que prestan sus servicios:

- Trabajadores de los CEAS y Departamento de Bienestar Social.
- Trabajadores de centros residenciales.
- Resto de empleados de la Diputación de Burgos.

Se establecen 8 sesiones por taller, con una periodicidad semanal y una duración de 2,5 horas por sesión.

Los citados talleres se desarrollarán de acuerdo con las siguientes Bases:

1.^a – *Requisitos de los solicitantes:* Podrán solicitar la asistencia a los cursos convocados los empleados públicos que presten sus servicios en la Excm. Diputación Provincial de Burgos.

2.^a – *Solicitudes:* Los empleados públicos que deseen participar en los citados talleres deberán solicitarlo en el modelo de instancia que figura como Anexo II, especificando el taller correspondiente al área funcional en el que desempeñen sus funciones. No serán admitidas aquellas solicitudes que no se ajusten al modelo anexo a la presente convocatoria.

Será imprescindible para su admisión a participar en las mismas que la solicitud se presente debidamente cumplimentada.



El envío de la solicitud supone la aceptación expresa de las Bases, normas y procedimientos que rigen la asistencia a las diferentes acciones formativas.

3.^a – *Plazo y presentación de solicitudes*: Las solicitudes se presentarán a partir del día de la publicación de esta convocatoria en el Boletín Oficial de la Provincia de Burgos, en el Registro General de la Diputación Provincial de Burgos, paseo del Espolón, número 34, o por cualquiera de las formas establecidas en el artículo 38 de la Ley 30/1992, de 26 de noviembre, de Régimen Jurídico de las Administraciones Públicas y del Procedimiento Administrativo Común, siendo el último día de plazo de presentación de las solicitudes el día 16 de diciembre de 2016.

4.^a – *Selección de participantes*: A la vista de las solicitudes presentadas, se hará público el listado de empleados públicos admitidos en cada taller, realizándose la adjudicación por sorteo en el supuesto de que en todos o en alguno de ellos se recibiesen más solicitudes que las plazas existentes, y siempre que no fuera posible realizar otra edición del taller.

5.^a – *Renuncia*: Los aspirantes seleccionados que, por causa justificada, no puedan realizar o asistir a un curso para el que hayan sido seleccionados estarán obligados a comunicarlo al Servicio de Formación, Empleo y Desarrollo Local de la Diputación Provincial de Burgos, con una antelación mínima de cinco días laborables antes de su inicio, según modelo Anexo III.

6.^a – *Realización y asistencia a las acciones formativas*: Salvo causa justificada, los empleados públicos tienen el derecho y el deber de realizar y asistir a los cursos para los que hayan sido seleccionados.

No podrán asistir los alumnos seleccionados cuando se encuentren en situación de incapacidad temporal y, en ningún caso, se admitirán personas en la condición de «oyentes».

En todo caso, el abandono de quienes hubiesen sido seleccionados para participar en un curso, sin previa comunicación o debida justificación, podrá determinar su exclusión en convocatorias posteriores.

La asistencia de los empleados públicos a los cursos de formación para los que sean seleccionados estará supeditada a la adecuada cobertura de las necesidades del servicio.

7.^a – *Desplazamientos*: En el supuesto de que el alumno tuviera derecho al abono por los gastos de desplazamiento al curso realizado, su solicitud deberá registrarse en el plazo máximo de dos meses desde la fecha de finalización del taller.

8.^a – *Certificados*: A los alumnos participantes en los cursos, siempre que su inasistencia no sea superior al 10% de las horas lectivas del taller, se les expedirá el correspondiente certificado de asistencia, conforme a lo establecido por la Comisión General de Formación para el Empleo de las Administraciones Públicas en cuanto a los contenidos de los certificados.



9.^a – *Lugar de celebración de los cursos:* Los cursos se realizarán en las aulas del Centro de Estudios Locales del Servicio de Formación, Empleo y Desarrollo Local, sitas en el Complejo Asistencial Fuentes Blancas, Paraje Fuentes Blancas, s/n (Burgos).

10. ^a – *Modificaciones en la programación:* Si las circunstancias organizativas así lo exigen, se podrá modificar la programación de las acciones formativas incluidas en esta convocatoria.

11.^a – *Permisos para la formación:* Los empleados públicos de la Diputación Provincial de Burgos, funcionarios y laborales, que participen en los cursos a los que se refiere la presente convocatoria tendrán derecho a los permisos o licencias para la formación, de conformidad con lo dispuesto en el artículo 23.4 b), párrafo 4.º del acuerdo de aplicación al personal funcionario de la Diputación Provincial de Burgos, y en el artículo 23.4 b), párrafo 4.º del Convenio Único de Aplicación al Personal Laboral de la Diputación Provincial de Burgos, y se concederá el 50% del tiempo efectivo de asistencia al mismo, siempre que cumplan los requisitos establecidos en la Base 8.^a párrafo 1.º de la presente convocatoria.

Dicho permiso, al que se tenga derecho por la participación en los cursos que se convocan mediante la presente resolución, podrá disfrutarse en el plazo máximo de seis meses desde el inicio del curso en el que se ha obtenido dicho permiso o licencia.

12.^a – *Información:* Para cualquier información adicional, los interesados pueden contactar con el Centro de Estudios Locales del Servicio de Formación, Empleo y Desarrollo Local, o bien a través de la página web de la Diputación de Burgos:

Dirección: Centro de Estudios Locales.

Servicio de Formación, Empleo y Desarrollo Local.

Complejo Fuentes Blancas.

Paraje de Fuentes Blancas, s/n.

09193 Burgos.

Teléfono de información y fax: 947 47 16 05.

Página web: www.burgos.es

Correo electrónico: formacionyempleo@diputaciondeburgos.es

En Burgos, a 9 de noviembre de 2016.

El Presidente,
César Rico Ruiz

Ante mí, el Secretario General,
José Luis María González de Miguel

* * *



ANEXO I

RELACIÓN DE TALLERES «MINDFULNESS»

TALLER Nº 1			
Denominación	MINDFULNESS		
Área funcional	Trabajadores de los CEAS y Departamento de Bienestar Social		
Nº de Ediciones	1		
Nº de participantes por Edición	20	Total de participantes	20
Nº de horas por Edición	20	Total de horas	20
Calendario previsto:	DÍAS 9, 16, 23, 30 DE ENERO, 6, 13, 20 DE FEBRERO Y 6 DE MARZO DE 2017 HORARIO DE 17:00 A 19:30 HORAS		
Lugar de celebración:	CENTRO DE ESTUDIOS LOCALES del Servicio de Formación, Empleo y Desarrollo Local en FUENTES BLANCAS		

TALLER Nº 2			
Denominación	MINDFULNESS		
Área funcional	Trabajadores de centros residenciales		
Nº de Ediciones	1		
Nº de participantes por Edición	20	Total de participantes	20
Nº de horas por Edición	20	Total de horas	20
Calendario previsto:	DÍAS 10, 17, 24, 31 DE ENERO, 7, 14, 21 DE FEBRERO Y 7 DE MARZO DE 2017 HORARIO DE 17:00 A 19:30 HORAS		
Lugar de celebración:	CENTRO DE ESTUDIOS LOCALES del Servicio de Formación, Empleo y Desarrollo Local en FUENTES BLANCAS		



TALLER Nº 3			
Denominación	MINDFULNESS		
Área funcional	Resto de trabajadores de Diputación Provincial de Burgos		
Nº de Ediciones	1		
Nº de participantes por Edición	20	Total de participantes	20
Nº de horas por Edición	20	Total de horas	20
Calendario previsto:	DÍAS 11, 18, 25 DE ENERO, 1, 8, 15, 22 DE FEBRERO Y 8 DE MARZO DE 2017 HORARIO DE 17:00 A 19:30 HORAS		
Lugar de celebración:	CENTRO DE ESTUDIOS LOCALES del Servicio de Formación, Empleo y Desarrollo Local en FUENTES BLANCAS		



CONTENIDO TALLERES "MINDFULNESS" (común a los tres talleres)		
Sesión	Contenido	Explicación
Sesión 1	Introducción: Conciencia plena. Estado de ánimo: Energía – Tensión.	Conceptualización de mindfulness. Definiciones y componentes. Sensaciones agradables y desagradables. Cambios del estado de ánimo: Circunstancias internas. Niveles energéticos de nuestro cuerpo. Ciclo diario de energía – tensión. Práctica de escaneo corporal. Práctica de meditación caminando
Sesión 2	Mente y materia. Procesos cognitivos.	Funcionamiento del cerebro y desarrollo de los procesos mentales. Elementos del proceso de acceso al conocimiento. Lo objetivo versus lo subjetivo. Experiencias sorpresa. Práctica de la mandarina.
Sesión 3	Conociendo las emociones.	Etiquetaje emocional y correlato corporal. Emociones y comportamiento. Práctica de etiquetaje emocional.
Sesión 4	La aceptación: Eje del bienestar.	El cambio desde de la aceptación. Diferenciación entre aceptación, resignación y renuncia al cambio. Práctica de meditación de pie.
Sesión 5	Autocompasión	Conceptualización. Cuestionario. Niveles de intervención. Practica de meditación METTA.
Sesión 6	El sentido de la practica profesional	Elementos satisfactorios en la práctica profesional. Valor de la intervención profesional. Procesos de identificación con demandas o emociones de las personas a quienes atendemos. Efectos en la práctica profesional. Practica de la meditación caminando. Práctica de la meditación de "Ablanda, tranquiliza y permite".
Sesión 7	Estrés laboral y burnout	Sensaciones de estrés y agotamiento. Desarrollo del estrés y consecuencias en el ámbito laboral y personal. Práctica de atención a la respiración.
Sesión 8	Autocuidado	Identificación de necesidades personales de cuidado. Identificación de situaciones de riesgo. Cuidarse a uno mismo y atención a los demás. Práctica de meditación energética.

* * *



ANEXO II

SOLICITUD DE PARTICIPACIÓN TALLER "MINDFULNESS"	AÑO 2016
--	-----------------

1.- DATOS PERSONALES.

PRIMER APELLIDO:		SEGUNDO APELLIDO:
NOMBRE:	DNI:	TELÉFONO:

2.- DATOS ADMINISTRATIVOS. (Marcar con una X las casillas correspondientes)

<input type="checkbox"/> DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE BURGOS.		ANTIGÜEDAD (EN AÑOS)	GRUPO PROFESIONAL. Marcar con X el correspondiente				
<input type="checkbox"/> AYUNTAMIENTO:			A1	A2	C1	C2	AP
FUNCIONARIO/A <input type="checkbox"/>	INTERINO/A <input type="checkbox"/>	LABORAL FIJO <input type="checkbox"/>	LABORAL TEMPORAL <input type="checkbox"/> Fin contrato: ____ / ____ / 20__		OTROS <input type="checkbox"/>		
CATEGORÍA PROFESIONAL:							
FUNCIONES (Breve descripción):							
CENTRO DE TRABAJO / SERVICIO / UNIDAD ADMINISTRATIVA A LA QUE PERTENECE:							

3.- TALLER SOLICITADO CONFORME AL CRITERIO DEL ÁREA FUNCIONAL.

Nº Taller	ÁREA FUNCIONAL EN LA QUE PRESTA SUS FUNCIONES

(El/la interesado/a)

Burgos, a ____ de ____ de 2016.

NO SE ADMITIRAN LAS SOLICITUDES QUE NO ESTEN CUMPLIMENTADAS EN SU TOTALIDAD.El/la interesado/a autoriza el uso de los datos personales de esta instancia para su uso en el ámbito relacionado con la formación en la Administración Pública. En caso contrario señale con una X la siguiente casilla **EXCMO. SR. PRESIDENTE DE LA EXCMA. DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE BURGOS.**

* * *



ANEXO III

MODELO DE RENUNCIA A LOS CURSOS

La cumplimentación del campo correspondiente al D.N.I. es de carácter obligatorio.

Nº. D.N.I.:	
APELLIDOS Y NOMBRE:	
CORREO ELECTRÓNICO:	

EXPONE: que habiendo sido admitido/a al taller:

.....

cuya fecha de inicio está prevista para el día

COMUNICA SU RENUNCIA A PARTICIPAR EN EL MISMO.

Nº. TALLER	ÁREA FUNCIONAL	MOTIVO DE LA RENUNCIA

Burgos, de de 2016.

El/la solicitante,

EXCMO. SR. PRESIDENTE DE LA EXCMA. DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE BURGOS.