

Programa MINDFULNESS per a educadors

Curs de mindfulness per a mestres i professors, adaptació del programa per a docents del Mindfulness in Schools Project, orientat a reduir el malestar o l'estrès i a moure's millor en situacions difícils.

DATES I HORARI

Mindfulness per a educadors és una adaptació del programa *.B Foundations*, dissenyat per *Mindfulness in Schools Project*. Aquest organisme ve implementant amb èxit la formació en mindfulness del personal docent al Regne Unit des de 2009. Des d'aleshores ha format més de 3.000 mestres i professors.

Dissabtes de 10h a 14h
09/02, 23/02, 09/03, 23/03 i
06/04

Aquest és un curs adreçat a mestres per tal de descobrir mindfulness i els beneficis que pot reportar aquesta pràctica a l'entorn laboral. Mindfulness és una forma d'aproximar-se a la pròpia experiència, acceptant la realitat tal i com es presenta, abordant-la amb curiositat, obertura i amabilitat.

LLOC

Institut Esmindfulness
C/ Comte Borrell, 62, 3r 2a
08015 Barcelona

És un curs experimental i interactiu que inclou exercicis pràctics d'Atenció i Relaxació, Meditació i moviments conscients (de tipus Hatha Yoga o estiraments suaus) així com explicacions i diàlegs sobre els processos de la ment i el cos.

CERTIFICACIÓ

30 hores de formació permanent del professorat de la Generalitat de Catalunya

Les sessions es realitzen en grup i alternen moments de silenci amb altres d'exploració col·lectiva sobre les millors estratègies per afrontar les situacions complexes i difícils, sempre buscant aplicacions pràctiques en l'àmbit personal i professional.

PREU

El preu d'aquest programa de 20 hores presencials és de 300 €. Inclou l'USB amb les pràctiques guiades, un manual de l'alumne i el llibre "Con rumbo propio"

En les sessions s'abordaran els temes següents:

- Sessió 1. Presentació de mindfulness. Beneficis per a educadors. Desactivant el pilot automàtic. Les actituds en la pràctica de mindfulness.
- Sessió 2. Mindfulness al dia a dia. Percepció de la realitat. Mindfulness com a mecanisme de regulació emocional.
- Sessió 3. Explorant la dificultat, cultivant la resiliència. L'estrès: què és i mecanismes d'afrontament per a una gestió adequada.
- Sessió 4. Integrar mindfulness al centre educatiu. Disseny d'una intervenció en la jornada laboral.
- Sessió 5. Comunicació conscient: com promoure l'assertivitat des de la pràctica de mindfulness. Gestió del temps i organització de tasques.

INSCRIPCIONS

cursos@esmindfulness.com

Les places són limitades i s'assignaran per ordre de sol·licitud. La reserva de plaça requereix un pagament de 100 € i emplenar el formulari d'inscripció

Data límit d'inscripció:
25/01/2019

Facilitarà el programa:

Eduard Miquel Solsona. Llicenciat en Ciències Polítiques i Màster en Història de las Religions. Instructor acreditat del programa MBSR, format a l'Institut EsMindfulness i a la Universitat d'Oxford. Està qualificat per part del Mindfulness in Schools Project. Col·labora per a una renovació de la pedagogia infantil des del Submarí Lila.

