

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.

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.

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.

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.

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.

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.

Facilitarà el programa:

Eduard Miquel Solsona. Llicenciat en Ciències Polítiques i Màster en Història de las Religions. Instructor certificat per l'Associació Internacional d'Instructors de Mindfulness (IMTA) i per Mindfulness in Schools Project. Col·labora per a una renovació de la pedagogia infantil des del Submarí Lila.



DATES I HORARI:

Tardes de 16:00 a 20:00

01/07, 02/07, 03/07,
04/07 i 05/07

LLOC:

Institut Esmindfulness
C/ Comte Borrell, 62, 4t 2a
08015 Barcelona

CERTIFICACIÓ:

30 hores (20 presencials
y 10 no presencials) de
formació permanent del
professorat de la
Generalitat de Catalunya

PREU:

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

INSCRIPCIONS:

ursos@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:
20/06/2019

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.

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.

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.

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.

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.

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.

Facilitarà el programa:

Eduard Miquel Solsona. Llicenciat en Ciències Polítiques i Màster en Història de las Religions. Instructor certificat per l'Associació Internacional d'Instructors de Mindfulness (IMTA) i per Mindfulness in Schools Project. Col·labora per a una renovació de la pedagogia infantil des del Submarí Lila.



DATES I HORARI:

Matins de 9:00 a 13:00

01/07, 02/07, 03/07,
04/07 i 05/07

LLOC:

Centre Salut Holos
C/ Pin i Soler, 7 baixos
(cantonada amb C/ Mossèn
Salvador Ritort i Faus)
Tarragona

CERTIFICACIÓ:

30 hores (20 presencials
y 10 no presencials) de
formació permanent del
professorat de la
Generalitat de Catalunya

PREU:

El preu d'aquest
programa de 20 hores
presencials és de 250 €.

Inclou USB amb les
pràctiques guiades, un
manual de l'alumne i el
llibre "Con rumbo propio"

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:
20/06/2019