

Mindfulness avançat per a docents



Descripció de l'activitat

Aquesta formació ofereix recursos i eines per generar canvis en la manera de viure les dificultats del dia a dia practicant una atenció conscient a les nostres pròpies sensacions, emocions i pensaments. Per millorar l'actitud a l'hora de donar respostes als conflictes que es presenten diàriament, dins i fora de les aules.

És una formació psico-educativa que té com a finalitat la reducció i prevenció de l'estrès i les seves conseqüències a nivell de salut i benestar general. Aprofundint amb tots els aspectes que vam començar a treballar en el nivell 1.

Realitzarem un viatge cap a l'interior per descobrir noves maneres de gestionar ment i cos i permetre així treballar des de la calma, la serenitat i la tolerància.



Objectius de l'activitat

- **Reconèixer, gestionar i regular els estats mentals i emocionals** que generen estrès, conflictes i patiment.
- **Millorar la claredat mental en la presa de decisions** i resolució de conflictes.
- **Estimular la intel·ligència emocional i augmentar la resiliència.**
- **Actuar des d'una comunicació assertiva**, creant un diàleg amb més consciència i amabilitat, per cultivar una comunicació no violenta.
- **Millorar l'actitud a l'hora de donar respostes als conflictes** que es presenten diàriament.
- Treballar la **compassió i l'agraïment sobre tot cap a nosaltres mateixos.**
- **Fer una mirada cap a l'interior** per descobrir noves maneres de gestionar ment i cos i permetre així treballar des de la calma, la serenitat i la tolerància.
- **Aquesta formació ofereix recursos** i eines per generar canvis en la manera de viure les dificultats del dia a dia practicant una atenció conscient a les nostres pròpies sensacions, emocions i pensaments.



Continguts de l'activitat

Mòdul 1: 2 hores

- **De l'automàtic al conscient.** És la consciència que sorgeix quan estàs atent al moment present a propòsit i sense jutjar. Viure amb atenció plena per tenir una vida més conscient.

Mòdul 2: 2 hores

- **Observar la teva ment i els teus patrons de conducta.** La realitat sempre està condicionada pels nostres propis judicis; podem adonar-nos del patrons que no ens permeten veure altres opcions de la realitat.

Mòdul 3: 2 hores

- **Potenciar i millorar la intel·ligència emocional.** Les emocions no es poden amagar ni reprimir ni controlar. En aquesta sessió aprenem a regular-les per poder disminuir la seva intensitat i el nostre patiment. Quin temps fa dins nostre?

Mòdul 4: 2 hores

- **Comunicació No violenta.** Dialogar amb consciència de manera que es pugui evitar l'enfrontament i la discussió. Veure les diferents formes de comunicar, i els seus resultats.
Cultivar una comunicació amable i compassiva amb un mateix i amb els altres.

Mòdul 5: 2 hores

- **Assertivitat i Resolució de conflictes.** Poder dir que no però sempre d'una manera clara i amable. Aprendre a observar i reflexionar les diferents opcions que tenim abans de respondre. Deixar clares les nostres necessitats.

Mòdul 6: 2 hores

- **L'art del perdó:** Perdonar, demanar perdó i perdonar-se.
Quan, com i de quina manera? Perdonar és un acte bondadós i generós. Demanar perdó es un acte valent i de compassió.

Mòdul 7: 2 hores

- **Cultivar l'agraïment i la Resiliència.** Agrair tot i cada una de les coses que fem, és una emoció que té uns efectes molt positius per a un mateix i per els altres. Així també cultivem la Resiliència, que ens ajuda a créixer amb consciència, com a éssers humans.

Mòdul 8: 1 hora

- **Compassió i autocompassió. Integració de tots el conceptes** i eines apreses en aquest programa i veure com els podem adaptar al dia a dia amb bondat, amabilitat i amor cap a nosaltres mateixos i cap els altres. Com transmetre aquests valors al nostre entorn.



Metodologia

La metodologia a seguir inclourà un treball a fons del tema de cada sessió amb:

- Una explicació de la part teòrica, combinat sempre amb la participació activa del grup, amb diàlegs i també amb exercicis individuals
- Pràctiques individuals i a vegades col·lectives sobre cadascun dels temes a treballar.
- Exercicis pràctics amb tècniques de meditació guiada.
- Es dona tot el material necessari per continuar la pràctica a casa de manera regular i per no perdre les eines apreses.
- Àudios per poder fer els exercicis i material de lectura.



Hores de durada

15 hores (14h en streaming + 1h de treball personal)



Dates

- 8 sessions de 1.45 hores cadascuna
- **2 sessions per setmana dimarts i divendres de 19.00 a 20.45h**
- Durada total: 4 setmanes, 8 sessions, dimarts i divendres no festius (en cas de coincidir en festiu s'acordarà un altre dia)
Hi haurà una nova edició cada dos mesos (novembre, gener, març, maig)



Lloc

- On line i en streaming amb l'aplicació del programa zoom



Horari

19.00h a 20.45h



Destinataris

Tots els nivells educatius: Infantil, Primària i Secundària i cicles



Nombre de places

30 places



Nom i cognom i titulació acadèmica de la persona formadora

Rosa Torras Barris

- Enginyera Química per la UPC
- Terapeuta naturista, dietista i Homeòpata per HEILPRAKTIKER Institut.
- Formadora com a Coach personal, Intel·ligència emocional i Equinoteràpia.

Instructora de Mindfulness acreditada en :

- **MBSR Programa avalat i reconegut científicament de Mindfulness per a la reducció de l'estrès i l'ansietat**
- MBPM Mindfulness per a la salut, dolor i compassió.
- MBAR Mindfulness per a l'acompanyament de les addiccions.



Cost

70 €



Avaluació de l'aprofitament

Participació en totes les activitats proposades.
Seguiment del curs i les seves pràctiques al 80%.

L'alumne/a haurà de realitzar un qüestionari MAAS a l'inici i al final del curs, per a veure si ha assolit les bases del Mindfulness.
Aquest qüestionari valora i avalua la capacitat general de l'alumne per estar atent i conscient en el moment present i si ha variat el nivell d'estrès i d'ansietat.



Avaluació de la satisfacció

Un cop finalitzat el curs es passarà una enquesta per valorar el grau de satisfacció dels participants. Els alumnes hauran d'avaluar els continguts del curs, el ritme, el material (lectura, àudios, exercicis, teòrica i dinàmiques realitzades durant les sessions) i la relació qualitat preu.

Requisits de certificació

- Participació en totes les activitats proposades.
- Seguiment del curs i les seves pràctiques al 80%
- Valoració oral individualitzada a tots els assistents comprovant l'assoliment dels continguts i de la seva aplicació.