

NOM DE L'ACTIVITAT

Mindfulness 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.

Aquest programa està avalat científicament i reconegut a nivell mundial per a la reducció de l'estrès, l'ansietat, la depressió i el malestar general. És una formació psico-educativa que té com a finalitat la reducció i prevenció del estrès i les seves conseqüències a nivell de salut i benestar general.

Realitzarem un viatge cap a l'interior per descobrir noves maneres de gestionar l'estrès, l'ansietat i el malestar general i permetre així treballar des de la calma, la serenitat i la tolerància.

OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT

- Practicar la capacitat de parar i observar abans d'actuar, per adonar-nos de la nostra resposta habitual i patró de conducta.
- Aprendre a donar-nos un espai de reflexió per poder donar la millor resposta en situacions complexes dins l'aula.
- Desenvolupament de l'atenció plena en les tasques diàries, millorant l'eficàcia, la memòria i la concentració.

- Reconèixer, gestionar i regular els estats mentals i emocionals que generen estrès, conflictes i patiment, permetent millorar l'entorn emocional dels infants adolescents i adults dels centre escolars.
- Millorar la claredat mental en la presa de decisions i resolució de conflictes a l'aula.
- Estimular l'autoconfiança i l'auto-coneixement.
- Actuar des de una comunicació conscient i una escolta activa.
- Treballar la gestió del temps, aprendre a prioritzar.
- Treballar la compassió i l'agraïment cap als altres i cap a nosaltres mateixos.

CONTINGUTS DE L'ACTIVITAT

MÒDUL 1:

. **Què és mindfulness?** Es la consciència que sorgeix quan estàs atent al moment present a propòsit i sense jutjar. El contrari es anar amb el pilot automàtic i funcionar per inèrcia.

MÒDUL 2:

. **Percepcions de la realitat.** La realitat sempre esta condicionada per els nostres propis judicis, podem adonar-nos del patrons que no ens permeten veure altres opcions de la realitat.

MÒDUL 3:

. **La consciència de les emocions. Regulació 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.

MÒDUL 4:

. **Les reaccions a l'estrès, la tensió i al patiment.** Reconèixer les reaccions habituals al estres, les sensacions corporals i les emocions que l'acompanyen. Adonar-nos de la relació cos i ment.

MÒDUL 5:

. **Resposta al estrès i el procés d'adaptació.** quins son els nostres estresors? i com podem actuar davant d'ells? Donem-li respostes.

MÒDUL 6:

. **Cultivar una comunicació amable i compassiva amb un mateix i amb els altres.** Els diferents estils de comunicació i els seus efectes. Com cultivar la comunicació assertiva i no violenta dins i fora de l'aula.

Potenciar l'escolta activa, empàtica i amb silenci.

MÒDUL 7:

. **Gestió del temps i prioritats.** Identificar els lladres del temps i la seva relació amb l'estres i la reactivitat. Aprendre a prioritzar.

MÒDUL 8:

. **Mantenir l'atenció plena a la vida quotidiana.** Integració de tots el conceptes i eines apreses en aquest programa i veure com els podem adaptar al dia a dia. Com transmetre aquets canvis dins i fora de l'aula.

MÒDUL 9:

. **Dia de pràctica intensiva.** Un mati per assolir totes les practiques i exercicis diaris de mindfulness o atenció plena.

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, dinàmiques de grup. Pràctiques individuals i a vegades col·lectives sobre cada un dels temes a treballar.
- Exercicis pràctics amb tècniques de meditació guiada, relaxació i moviments conscients.

- S'entrega cada setmana el material necessari per fer a casa, de manera regular entre sessió i sessió: Àudios per poder fer els exercicis i material de lectura.

HORES DE DURADA:

Curs presencial

DATES, LLOC I HORARI DE L'ACTIVITAT

DATES:

14, 21, 28 de gener, 4, 11, 18, 25 de febrer, 3 i 10 de març de 2020 de 18:30 a 20:45 h (18 h). Dissabte intensiu 7 de març de 9.30 a 14.30h (5 h). Total 23 hores presencials + 7h online.

LLOC:

Reial Cercle Artístic de Barcelona. Carrer dels arcs, 5

DESTINATARIS (NIVELL EDUCATIU)

Mestres i professorat d'Educació Infantil, Primària i Secundària

NOMBRE DE PLACES: MÀXIM 40

NOM I COGNOM I TITULACIÓ ACADÈMICA DE LA PERSONA FORMADORA

Rosa Torras Barris

Enginyeria Química per la UPC

Terapeuta naturista i Homeòpata per HEILPRAKTIKER Institut.

Formadora com a Coach personal, Intel·ligència emocional i Equinoterapia.

Instructora de Mindfulness acreditada en :

MBSR Programa avalat i reconegut científicament de Mindfulness per a la reducció de l'estrès

MBPM Mindfulness per a la salut, dolor i compassió.

MBAR Mindfulness per l'acompanyament de les addiccions.

COST DE LA MATRÍCULA: 195€

AVALUACIÓ DE L'ACTIVITAT

- 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.**
- Enquesta de valoració del grau de satisfacció al final del curs, pel que fa al professorat, materials, objectius, organització i adequació a les expectatives del curs.

AVALUACIÓ DEL GRAU DE SATISFACCIÓ DELS PARTICIPANTS

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 a casa) la relació qualitat preu, el local, l'administració, així com facilitar-nos per a quin canal s'han assabentat del curs.

AVALUACIÓ DE L'APROFITAMENT

L'alumne/a haurà de realitzar el qüestionari MAAS (Mindfulness Attention Awareness Scale) a l'inici i al final del curs, per a veure si ha assolit les 7 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.

PUBLICITAT QUE SE'N FA

El Departament d'Ensenyament publica la informació de l'activitat dos mesos abans del seu inici amb un link a la web de la Fundació Universitària Martí l'Humà: www.fumh.cat

REQUISITS DE CERTIFICACIÓ:

- Elaboració del 100% de les activitats proposades.
- Realització de tots els exercicis teòrics i pràctics de manera satisfactòria.

TIPUS DE DIFUSIÓ DE L'ACTIVITAT

- Correus electrònics als usuaris (alumnes, exalumnes i persones interessades) inclosos dins de la base de dades de la FUMH.
- Informació feta pública a la web de la Fundació: www.fumh.cat
- Fulletons en paper