

Pla docent del curs:  
Mindfulness a les aules.  
REC7730473

## Objectiu general

Conèixer i entendre que és el Mindfulness, les seves aplicacions i els beneficis dins el món escolar. Habituar-se a la pràctica d'aquesta tècnica i a aplicar-la dins les aules.

## Objectius específics

Viure l'experiència del Mindfulness per part dels professionals.

Adquirir coneixements per a poder-la aplicar dins l'aula.

Promoure la felicitat dels alumnes, la calma i la tranquil·litat per una millor harmonia i convivència.

Promoure l'autoconsciència, l'autopercepció i creixement personal.

Obtenir millores en l'atenció, la concentració, el control del pensament, emocions i conductes a través de la pràctica de diferents exercicis.

Fomentar el present, el viure conscient i el pensament positiu dels alumnes i professorat.

## Continguts

Introducció al Mindfulness, breu història, aplicació i beneficis.

Diferents metodologies per a treballar Mindfulness segons les necessitats de l'alumnat

Desenvolupament de la bona convivència entre iguals i docents.

Entrenament de l'atenció focalitzada.

Propostes per a treballar individualment i en grup.

## Metodologia

En cada sessió es donarà material teòric-pràctic per a una bona comprensió del curs i s'acompanyarà amb activitats pràctiques, pluja d'idees, vídeos...

Davant de qualsevol dubte l'alumnat podrà fer ús del fòrum per formular consultes o directament amb missatges a tutoria.

En la mateixa plataforma hi haurà una sèrie de tasques que l'alumnat haurà d'anar presentant a cada tema i hi haurà un treball final.

### **Sessió 1**

Presentació i adaptació a l'entorn de treball

### **Sessió 2**

Expectatives de l'alumnat respecte el curs i presentació de la metodologia d'avaluació.

Introducció al Mindfulness, breu història, aplicació i beneficis.

Entrenament de l'atenció focalitzada des de la respiració per professionals, educació infantil, primària i secundària.

### **Sessió 3**

Conèixer els diferents beneficis derivats d'aquesta pràctica, com la capacitat de concentració, aprenentatge de la gestió de les emocions, el control dels impulsos, entre d'altres.

Continuació de l'entrenament de l'atenció focalitzada des de la respiració per professionals, educació infantil, primària i secundària.

### **Sessió 4**

Pràctiques de diferents exercicis mitjançant el Mindfulness per professionals, educació infantil, primària i secundària.

### **Sessió 5**

Beneficis del Mindfulness pels alumnes.

Conèixer les diferents tècniques per a aplicar en les diferents etapes escolars.

Iniciació pràctica per aplicar dins les aules.

### **Sessió 6**

Pràctiques de diferents exercicis a través del Mindfulness per a dur a terme dins l'aula.

Treballar l'atenció/concentració, el saber estar, l'acceptació, la consciència, l'autoestima...

### **Sessió 7**

Presentació del treball de final de curs, exposició i posada en comú.

### **Sessió 8**

Recuperacions qualificació i valoració del curs.

Aquesta sessió ha de servir per a poder superar aquelles activitats lliurades en el seu moment i la seva avaluació sigui no superada o incompleta.

No es podrà presentar, en aquesta sessió, el 50% de les activitats del curs, si en el seu moment no es va fer el corresponent lliurament.

La data de finalització de la formació, publicada al portal, no es podrà lliurar cap activitat, i els tutors, disposaran d'aquest dia per a introduir la qualificació final del curs segon els criteris d'avaluació de l'activitat formativa.

### **Durada**

La durada del curs és de 36 hores.

### **Preu**

90€

### **Perfil de l'alumnat**

Professorat d'escoles bressol infantil i primària i tot professional de l'àmbit de la psicologia, pedagogia en general

### **Programari utilitzat**

Tot el programari i material estarà penjat en l'entorn virtual que utilitzem

## Avaluació

Per superar el curs s'ha d'entregar totes les activitats i haver superat el 80%.

Es imprescindible haver superat també l'última activitat dins del 80%. La qualificació final del curs serà APTE, NO APTE o NO PRESENTAT.

## Tutores

Cinta Larrotcha

Maria Cinta Larrotcha

## Important:

- Qualsevol curs que no tingui una matrícula mínima d'alumnes, pot ser anul·lat.
- Una vegada que el curs estigui iniciat no es retornarà cap import de la matrícula.