

# ***Mindfulness para Profesores: Práctica da Atención Plena***

## **Relator:**

**Stuart McNicholls**, Profesor Titular da Universidade de Vigo é Psicólogo (*BSc Psychology, Open University, Reino Unido*). Máster en Psicoterapia Humanista Integrativa, Profesor Certificado do *Mindfulness in Schools Project* y Doctorando en Psicopedagogía (*Mindfulness no Ámbito Educativo*).

## **Descrición**

O curso de ***Mindfulness para Profesores: Práctica da Atención Plena*** é un curso de 8 semanas, dirixido a profesores de Ensinanza Infantil, Primaria.

O *mindfulness* é unha disciplina relacionada co benestar integral que está en auxe dende fai máis de tres décadas en cada vez máis campos, comezando no campo da saúde física, máis tarde no da saúde mental ata extenderse no campo da educación, como complemento clave para a aprendizaxe social e emocional. Múltiples investigacións indican que unha práctica de *mindfulness* xenera melloras na memoria, a resposta inmunolóxica, o auto-control, a atención e a resiliencia emocional ademais de desencadear cambios no noso organismo que axudan a contrarrestar os efectos negativos das emocións negativas (estrés, ansiedade, depresión...), axudando a restablecer o equilibrio entre corpo e mente.

**O curso estruturarase de xeito que o profesorado asistente aprenda técnicas aplicables na aula para eles mesmos como docentes nas primeiras semanas e técnicas aplicables cos seus alumnos nas dúas últimas sesións.**

## **Finalidade**

O obxectivo do curso é axudarlles aos participantes a desenvolver unha práctica persoal de atención plena (*mindfulness*) aplicable no ámbito educativo. Os profesores que completan este curso poderán optar a un curso posterior para formarse na ensinanza de *mindfulness* na aula cos seus alumnos.

## **Destinatarios**

O presente curso está dirixido a profesores de Educación Infantil e Primaria. Non é necesario ningún coñecemento previo del*mindfulness*.

## **Información sobre o curso**

O curso consistirá en 10 encontros semanais de dúas horas . En cada encontro haberá ensinanza teórica e práctica ademais da oportunidade para que os participantes compartan as suas experiencias. Ao longo do período de ensinanza animarase aos participantes a que desenvolvan unha práctica diaria na casa de entre 20 e 30 minutos ao día. Os participantes recibirán un caderno con máis

información sobre a práctica e acceso a unha serie de MP3 con meditacións guiadas para acompañar a súa práctica na casa.

### **Calendario**

Os mércores de 18.15 h a 20.15 h, entre o 7 de outubro e o 2 de decembro de 2015.

**Módulo 1:** *Espertar o piloto automático* - Presentación (do curso, dos asistentes); Como funcionamos normalmente; Introducción ao *mindfulness*; Prácticas para casa.

**Módulo 2:** *Ter en mente o corpo* – A atención no corpo; observar os pensamentos e as emocións; as resistencias; Prácticas para casa.

**Módulo 3:** *Mindfulness na vida cotidiá*- A atención no movemento e nas rutinas; dúas modalidades facer e Ser; Prácticas para casa.

**Módulo 4:** *Dar un paso atrás* – Tomar conciencia da rumiación; Como nos relacionamos cos pensamentos; Prácticas para casa.

**Módulo 5:** *Xirar cara á dificultade* - Como nos relacionamos coas emocións difíciles; Trascender o estrés; Prácticas para casa.

**Módulo 6:** *Darse unha tregua* – Da Auto-crítica á Auto-amabilidade; Prácticas para casa.

**Módulo 7:** *Moito traballo, pero non me relaxo* – Pasar do que nos quita enerxía cara ao que nos nutre; Prácticas para casa.

**Módulo 8:** *Usar o aprendido no futuro* - Repaso do aprendido no curso; Como manter a práctica; Sentada final.

**Módulo 9:** Prácticas para a aula