



## Mindfulness per docents.

**Sku:** PA8532

**Horas:** 25

### OBJETIVOS

- Conèixer com funciona el nostre cervell davant d'estats negatius com estrès, esgotament, ansietat, excés de preocupacions.
- Comptar amb un enfocament o perspectiva més àmplia dels nostres estats d'ànim, emocions, comportaments, pensaments, que permeti parar les ruminacions, l'autodiàleg negatiu constant, i centrar-se en el present. Viure en lloc de només "Existir".
- Guiar en el procés d'aprendre a mantenir una atenció plena en el moment present, en la vida en general i en la feina en particular, motivant i proporcionant les indicacions necessàries per continuar després del curs l'entrenament propi.

### CONTENIDOS

- **Unitat 1. Definir i comprendre el Mindfulness (I)**
  - Orígens del Mindfulness
  - Definició de Mindfulness
  - Comprendre el Mindfulness
    - El present
    - Comprendre el Mindfulness: intencionadament
    - Comprendre el Mindfulness: l'atenció
    - Comprendre el Mindfulness: els pensaments
    - Comprendre el Mindfulness: "sense jutjar", "distància"
    - Comprendre el Mindfulness: acceptació
    - Comprendre el Mindfulness: el pilot automàtic
- **Unitat 2. Definir i comprendre el Mindfulness (II)**
  - Atrapats en els nostres pensaments
    - Ment de mico

- La manera de fer de la nostra ment
    - Conseqüències
    - Què podem fer amb els nostres pensaments negatius?
  - El mode ser
    - Introducció
    - Pilot automàtic/elecció conscient
    - Analitzar/sentir
    - Lluitar/acceptar
    - Veure els pensaments com quelcom sòlid i real/tractar-los com fets mentals
    - Evitació/apropament
    - Viatge mental en el temps/romandre en el moment present
    - Activitats esgotadores/activitats energitzants
  - Les actituds necessàries per viure el present
  - La instrucció fonamental
- **Unitat 3. Entrenar mindfulness, la pràctica formal**
  - Tipus de pràctica/entrenament en Mindfulness
  - Mites sobre la meditació
  - Meditació Mindfulness
    - Respiració
    - Pautes imprescindibles per practicar la meditació Mindfulness
    - Què passarà quan comenci a practicar la meditació?
    - Condicions per practicar la meditació
    - Les dificultats o obstacles
  - Beneficis de la meditació: el mite de la meditació com quelcom pseudocientífic
  - Meditacions Mindfulness específiques. Exercicis de meditació
  - La compassió
    - Explicació de la compassió en el Mindfulness
    - Meditacions guiades per la compassió cap a un mateix
- **Unitat 4. Entrenar mindfulness, la pràctica informal**
  - El puzzle de la pràctica Mindfulness
  - Els alliberadors d'hàbits
    - Introducció
    - Pautes per alliberar hàbits
    - La neuròtica
  - El pilot automàtic
  - La consciència plena en les activitats diàries
    - Introducció
    - Pautes generals per generar l'hàbit Mindfulness
  - Exercicis per a situacions concretes
  - Com practicar pautes?
- **Unitat 5. Beneficis i aplicacions del Mindfulness**
  - Beneficis de la pràctica del Mindfulness
    - Avantatges del Mindfulness
    - El Mindfulness redueix l'estrès

- L'estudi del Mindfulness
- Àmbits d'aplicació del Mindfulness
  - Àmbit mèdic
  - Àmbit empresarial
  - Àmbit educatiu
- **Unitat 6. Mindfulness en l'educació**
  - Mindfulness en l'educació i l'educació del Mindfulness
  - Beneficis del Mindfulness per a professors i alumnes
  - El docent que entrena la seva atenció plena
    - Aspectes generals
    - Exercicis Mindfulness per a professors o educadors
  - Atenció plena en la relació amb l'alumne i per a l'alumne
    - Espai de respiració
    - Exercicis per millorar l'atenció plena
    - Control d'impulsos
    - Les peces d'un collaret
    - Incloure al cos
    - El final de la classe
    - Diari d'atenció plena
    - El final de la jornada
  - Les relacions interpersonals, entrenar l'amabilitat
  - Experiències i programes en educació
    - Panorama internacional
    - Resultats de la investigació a Espanya