



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 neuròbica
 - 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