

Proyecto erasmus+ 2022-KA121- SCH-000055212

Movilidad 1

Curso estructurado

Ana Labrador
Raquel Peiró



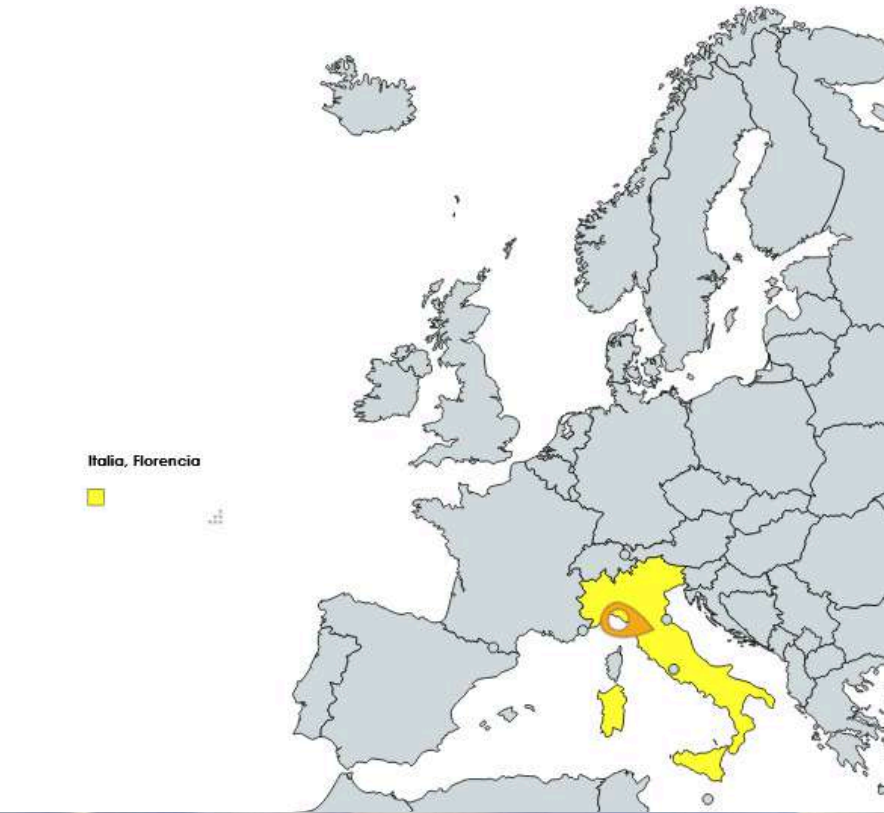
Contextualización

Movilidad 1: Florencia, Italia

Curso estructurado: Mindfulness for Teachers: a hands-on approach

Fechas: 17/04/2023 al 22/04/2023

Particularidades: 5 días de curso + visita cultural



Aspectos didácticos trabajados

Práctica de mindfulness, yoga y meditación

Base científica y beneficios del mindfulness y la meditación

Herramientas: ejercicios y juegos

Metodología para introducir la atención plena en el aula.

Propuestas didácticas para el ies gaia

La atención plena

- Mindfulness, yoga y meditación
- Bases científicas de estas disciplinas
- Beneficios de la práctica
- Actividades y juegos para practicar la atención
- Cómo introducir la atención plena en el aula

¿Para qué sirve?

- Para mejorar la capacidad de atención
- Para conocernos mejor
- Para mejorar nuestra capacidad de autocontrol
- Para favorecer la reflexión
- Para conectar cuerpo y mente

¿Cómo practicarla?

- Como rutinas de entrenamiento personal para mejorar el bienestar del profesorado
- Como rutinas de corta duración al comienzo de una clase
- Como actividades para descansar cuerpo y mente en medio de una sesión de trabajo
- Como actividades de tutoría con diferentes objetivos: conocer mejor el funcionamiento de nuestra mente, formar grupo, favorecer la confianza, mejorar el trato entre el alumnado.



Fábrica de conocimiento





*Nuestro destino de viaje nunca es el
lugar, sino una forma de ver las cosas*

Henry Miller