



MINDFULNESS Y COMPASIÓN EN EDUCACIÓN PROTOCOLO ADULTOS

Título:

"Mindfulness y Compasión en Educación: Formación de Adultos".

Programa adaptado para cumplir con los requisitos de los estándares de la formación en Mindfulness elaborados por AEMind (www.aemind.es) dentro del marco europeo de asociaciones de Mindfulness: EAMBA (www.eamba.net).

Objetivos:

La Formación para Adultos se dirige al descubrimiento de los propios recursos internos, fomentando el compromiso y la constancia con las prácticas. En cada actividad se promocionan el ejercicio de la Actitud Mindful como forma de encauzar las emociones y los pensamientos hacia el propio proceso de equilibrio personal y de salud.

La propuesta se centra en los siguientes objetivos específicos:

- Apoyar y Motivar, mediante la práctica en grupo, el entrenamiento en Mindfulness como una técnica de modificación cognitiva y trabajo en valores como la gratitud, la amabilidad, la alegría, la empatía, la comprensión y la compasión.
- Ayudar a superar dificultades y dudas relacionadas con la Meditación y las prácticas Mindfulness
- Proponer diferentes tipos de práctica Mindfulness para poder integrarlas en la vida diaria del participante.
- Desarrollar habilidades que permitan la reducción del estrés y la regulación emocional.
- Promover la conexión y la comunicación atenta tanto con el alumnado como con el resto del personal del centro.
- Mejorar el proceso de enseñanza/aprendizaje entrenando la capacidad focalizar la atención, la capacidad de priorizar y la resistencia a las distracciones.

- Fomentar un cambio de actitud vital que facilite vivir con mayor armonía y bienestar

Metodología

Curso teórico-práctico basado en el aprendizaje por descubrimiento.

El programa consta de dos fases. En la primera los adultos incorporan Mindfulness como experiencia personal y en la segunda se les forma en actividades que puedan trasladar a su trabajo con el alumnado (Practicum).

Cada una de las fases del programa consta de 10 sesiones de dos horas de formación siendo el total de 40 horas.

Las sesiones se imparten con una frecuencia semanal o quincenal y una duración de dos horas cada sesión en el horario acordado con el centro.

Contenidos:

- Sesión 1: Presentación Aemind. Origen y definición de Mindfulness. Atención en la Respiración
- Sesión 2: ¿Qué es Escuelas Conscientes?. Encuadre del programa y formato. La postura. Tipos de prácticas. Qué sucede durante la práctica
- Sesión 3: Conciencia y piloto automático. El sesgo negativo. Pausa de los tres pasos.
- Sesión 4: La actitud vital fundamental.
- Sesión 5: Mindfulness del cuerpo: consciencia corporal. Movimiento consciente
- Sesión 6: El concepto de Ego. Ego vs Ser. Meditación caminando.
- Sesión 7: Emociones, origen y definición. La respuesta emocional. Los siete peligros del equilibrio emocional
- Sesión 8: Compasión y Autocompasión
- Sesión 9: Practicando la Autocompasión. Los componentes de la AC. Como aplicamos la AC.
- Sesión 10: Emociones afectivas. Conclusiones. Evaluación

EQUIPO ESCUELAS CONSCIENTES

Area de Infancia. AEMind

educacion@aemind.es

