



FUNDACIÓ IFSU

ESCOLES MINDFULNESS

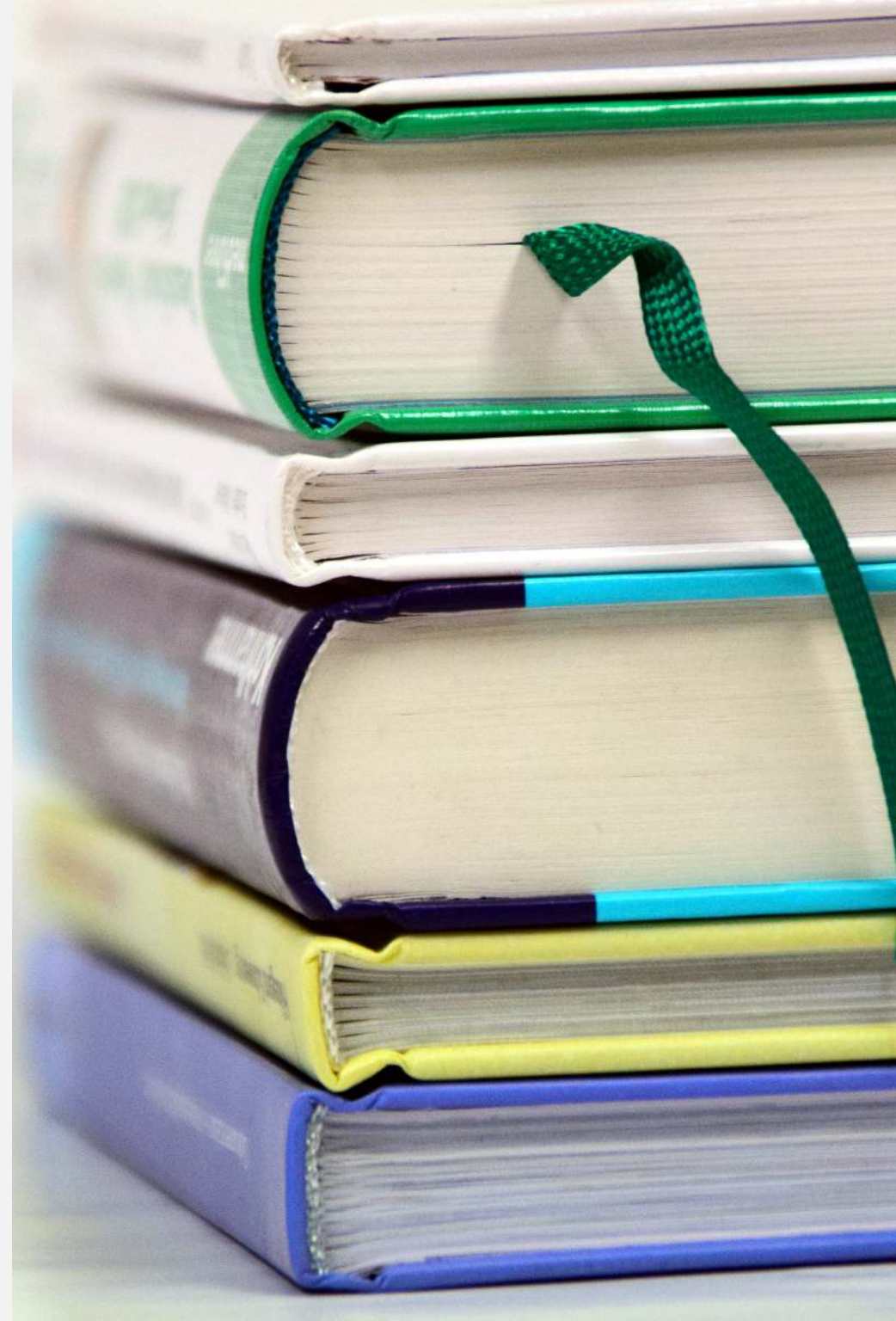
Programa de formació i assessorament per a
implementar la meditació i l'educació
emocional en l'àmbit escolar

www.colegiosmindfulness.com



Índex

- MEDITACIÓ I EDUCACIÓ EMOCIONAL
- OBJECTIUS DE LA NOSTRA ACTUACIÓ
- COM IMPLEMENTEM AQUESTA ACTUACIÓ
- QUÈ OFERIM
- ELS NOSTRES AVANTATGES
- TESTIMONIS
- CONTACTE





MEDITACIÓ I EDUCACIÓ EMOCIONAL PER QUÈ?

La Societat actual

Vivim una transformació de la societat que enfrontarà als nostres fills/filles a nous problemes i reptes que avui no podem ni imaginar: internet, desprotecció infantil a través de les xarxes socials i aplicacions mòbils, hiperactivitat, intel·ligència artificial, etc. Ens cal una societat empàtica, compassiva i resilient capaç d'adaptar-se als canvis amb tolerància i a la frustració amb creativitat.



02

ELS PROBLEMES ACTUALS A LA INFÀNCIA, A LA JOVENTUT I A LES ESCOLES.

Actualment, la major part de la població no disposa dels mecanismes per a gestionar tanta sobre-informació des del punt de vista intel·lectual, emocional i físic. A tot això li hem d'afegir una menor cohesió social i tanmateix, menor implicació de les famílies en el procés educatiu. **El resultat és un menor rendiment escolar així com patrons de comportament associats al dèficit general d'atenció, a l'augment del consum de drogues, de respostes emocionals agressives com ara el "bullying" i de la manca d'empatia i compassió;** fet que comporta el desenvolupament de comportaments antisocials o auto-destructius.

CAL DONAR EINES PER A GESTIONAR DE FORMA SALUDABLE ELS NOUS REPTES.

La formació que rep l'alumnat, tant de primària i secundària com de Batxillerat, no està dotada d'eines eficaces per a gestionar els problemes actuals i els reptes, de forma saludable i ecològica per als nens/nenes. Estem bombardejats amb tota mena d'informació en diversos mitjans, des de les xarxes socials, fins a la utilització de la població a través de tècniques derivades de les ciències del comportament, etc. Els nostres fills/filles estan avocats a una manipulació emocional a no ser que creixin de forma integral. És molt important sumar esforços en l'educació dels nens/nenes per a que esdevinguin éssers humans íntegres i equilibrats emocionalment, per a que sàpiguen discernir entre la falsedat i la veritat i que puguin recolzar-se en valors de bondat que contribueixin a crear una societat millor. La tecnologia no fa una societat millor si no ho són els individus que la conformen, i una societat altament tecnològica sense cor és autodestructiva.

03



OBJECTIUS DE LA NOSTRA ACTUACIÓ

Per mitjà d'aquest programa, la fundació IFSU **capacita als centres docents** per a implementar al llarg del cicle educatiu **actuacions per a integrar la meditació i l'educació emocional a les aules i famílies.**

Un present millor per un futur millor

Dues claus fonamentals:

- 1 Desenvolupar les competències psico-socials, d'auto-coneixement i d'integració personal que aporten les tècniques de meditació.
- 2 L'educació emocional que desenvolupa valors com ara l'empatia, la compassió i l'auto-compassió que s'uneixen als efectes pro-socials i d'integració personal d'ambdues tècniques.

El nostre programa proveeix als seus beneficiaris:

- 1 De l'habilitat d'aconseguir estats de relaxació profunda i pau interior.
- 2 D'eines de gestió emocional per a canviar les reaccions a les situacions externes, a respostes des del centre de la persona que condueixen a resultats més positius.

L'objectiu final d'aquest projecte és generar éssers humans més integrats que siguin més beneficiosos per a ells mateixos i per a la societat en la que viuen. Això tindrà un impacte en la societat que crearan en un futur.





PROGRAMA D'ACTUACIÓ

EDUCACIÓ EMOCIONAL

- Pensaments i emocions
- Conèixer i identificar els pensaments i les emocions
- Tècniques i eines per a la regulació emocional i la gestió dels pensaments
- Desenvolupar la intel·ligència interpersonal i intrapersonal

PROGRAMA DE MEDITACIÓ

- Treballar la connexió corporal i la propiocepció
- Mantenir l'atenció en l'acció
- Loga i moviments conscients
- Tècniques de concentració i introspecció
- Objectivar pensaments i emocions

05



ACTUACIONS

06

PROFESSORAT

Facilem les pautes per a integrar l'Educació Emocional i la Meditació en les activitats diàries de l'aula.

Capacitem al professorat per a mantenir programes de 8 sessions de 55 minuts durant un trimestre en cadascun dels cursos de primària, secundària i batxillerat.

Dotem d'eines que ajuden a gestionar possibles conflictes de convivència al centre.

Els guiem i assessorem per al desenvolupament integral de la seva pròpia persona.

ALUMNAT

Els guiem en l'adquisició de les competències necessàries que els permetin reconèixer els seus sentiments i els dels altres.

Els ajudem a saber gestionar adequadament les seves emocions, com a clau per a la convivència positiva.

Els dotem de les eines de meditació que desenvolupen les seves capacitats: cognitives, de concentració, d'atenció, de pensament creatiu i visual, de la capacitat d'introspecció i autoconeixement.

Els proveïm d'eines útils i de provada eficàcia per a que desenvolupin resiliència a l'estrès.

FAMÍLIES

Les guiem i assessorem per al desenvolupament integral de la seva pròpia persona i família.

Les dotem d'eines pràctiques per a que puguin fomentar la intel·ligència emocional en l'àmbit familiar.

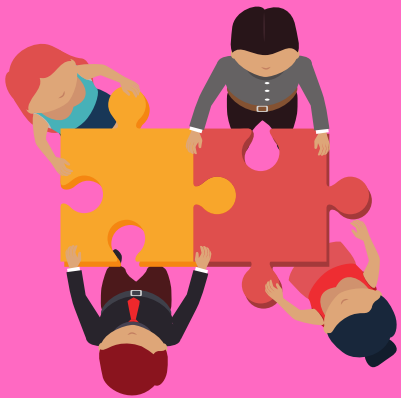


07

COM IMPLEMENTEM AQUESTA ACTUACIÓ

A través d'un procés integratiu dels tres grans pilars del procés educatiu:

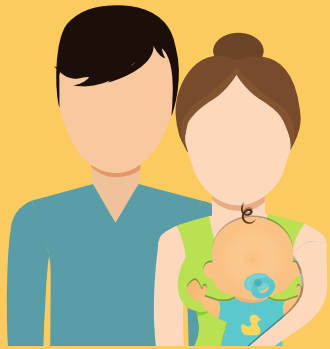
- **Professorat.**
- **Alumnat.**
- **Famílies.**



01

CREACIÓ DE L'EQUIP DE TREBALL

Es selecciona un equip de treball format per: la direcció, representants del claustre de professors i representants de l'AMPA. Els professors s'encarreguen de coordinar la resta del claustre i els pares i mares a la resta de famílies.



02

FORMACIÓ AL PROFESSORAT I A LES FAMÍLIES

Amb l'objectiu de crear la interdependència entre els diferents estaments del procés educatiu, es forma als professors i a les famílies en el programa de meditació i educació emocional. D'aquesta manera, poden cadascun d'ells, integrar-ho en les seves pròpies vides i transmetre-ho als seus educands.



03

FILOSOFIA PRÀCTICA I EXPERIMENTAL

On les pròpies persones destinatàries del programa adquireixen capacitats i coneixements per mitjà de la pròpia experimentació i de la col·laboració en equip.

QUÈ OFERIM

09

1 PROGRAMA DE FORMACIÓ DE PROFESSORS

Trimestre 1

8 sessions de 2 hores i mitja. + un dissabte de 10:00 a 20:00h.

Formem als educadors dels centres en aquestes habilitats i eines d'integració personal.
Ajudem a implementar-les en les seves classes

2 PROGRAMA DE FORMACIÓ DE LES FAMÍLIES

Trimestre 1

8 sessions de 2 hores

Formem als pares, mares i/o tutors dels alumnes que rebran la formació en aquestes habilitats i eines d'integració personal.

3 PROGRAMA EDUCATIU A L'AULA

Trimestre 2

8 sessions de 55 minuts.

Ensenyem als alumnes a desenvolupar aquestes habilitats i eines d'integració personal.
Les sessions es faran conjuntament amb el professor responsable del projecte dins del centre.

4 PROGRAMA D'ASSESSORAMENT I SEGUIMENT ALS CENTRES

Serveis de consultoria per a implementar aquest programa en el cicle educatiu.
Seguiment en el temps per a assegurar-nos de la seva qualitat.



ELS NOSTRES AVANTATGES



La Fundació IFSU porta formant a professors i alumnes de meditació i mindfulness des de **1976**.

Programes flexibles adaptats a les necessitats i possibilitats de cada centre.

Ens integrem amb la comunitat escolar i col·laborem per trobar la millor solució per a cada centre.

Capacitem al personal docent de cada centre per mantenir aquesta actuació en el temps, per a garantir que les competències s'implementen de forma efectiva.

Acompanyem al professorat durant tot el procés mitjançant:

- Assessorament presencial**
- Assessorament telefònic o via e-mail.**
- Campus virtual amb tot el material pedagògic requerit.**

Garantim un nivell alt de satisfacció de totes les persones participants en el programa aplicant criteris de qualitat, amb resultats mesurables.

TESTIMONIS

Des de l'any 2013, quan es va fer la primera intervenció en el col·legi públic Príncipe de Astúrias a Gijón, la nostra fundació ha estat desenvolupant diversos programes destinats a introduir les tècniques d'atenció plena i meditació així com la gestió emocional en el sistema educatiu.



Escola Castillo de Gauzón, 4rt de primària, any 2017. Primer any amb alumnes de 4rt de primària, aquest any continuaran la seva formació amb 8 sessions més a 5è de primària.



visita la nostra pàgina web per a veure els nostres testimonis amb més detall

www.colegiosmindfulness.com

Projecte realitzat amb el **Secretariat Gitano** amb infants en risc d'exclusió. Classes de meditació a un grup de nens d'ètnia gitana dins d'aquest mateix projecte. Programa de 8 sessions d'1 hora.

TESTIMONIS

El nostre professor de Meditació i Creativitat imparteix des de ja fa diversos anys tallers de Creativitat i Mindfulness als alumnes de 4art d'ESO de l'àrea de Plàstica de l'Escola Grèvol de Barcelona.

També ha realitzat classes de meditació i creativitat en diversos programes d'inclusió social.



Visita la nostra pàgina web. A la pestanya "Premsa" podràs visionar les notícies del procés de la nostra trajectòria.

CONTACTE



Escoles Mindfulness Tarragona
(Fundació IFSU)



www.colegiosmindfulness.com



0034 616 97 50 13 | 0034 606 97 40 61



escolesmindfulness@ifsu.org