



Curs:

Gestionar l'estrès del docent amb la pràctica de l'atenció plena

Del 2 de setembre al 28 d'octubre de 2019

Presentació

Com podem cuidar-nos i sentir-nos bé?

Des que ens despertem fins que anem a dormir, vivim el dia a dia immersos en mil tasques a fer, o preocupats per allò que hauríem d'haver fet i no hem fet.

Les tensions del dia a dia i el propi estrès fomenten l'ús del pilot automàtic, centrant la ment a resoldre la causa de l'estrès.

Però podem entrenar-nos a portar l'atenció a allò que succeeix en el moment present (sensacions corporals, emocions i tot allò que pugui experimentar el cos-ment en el present), permetent que aquest moment sigui així i no com m'agradaria que fos.

La capacitat de millorar l'atenció, la concentració, la relaxació, la calma mental, l'autoconeixement i la gestió emocional són alguns dels beneficis, entre d'altres, que podem experimentar a mesura que anem introduint la pràctica de l'atenció plena (*Mindfulness*) en el dia a dia.

Destinataris

Docents de l'escola Santa Teresa de Jesús de Terrassa

Es una formació per a docents de totes les etapes.

Aquesta formació aconsella un treball personal a casa, ja que l'aprenentatge d'aquestes pràctiques i de nous hàbits requereix dedicació i continuïtat en la vida de cada dia.

* És important vestir amb roba còmoda per tal de seure o estirar-se a terra.

Objectius

- Aprendre a desenvolupar en un mateix l'actitud i l'hàbit de la pràctica de l'atenció plena amb una atenció amorosa al moment present, sense jutjar.
- Ajudar a través de diverses tècniques de meditació a desenvolupar competències com l'atenció, la concentració, la bondat cap a un mateix i cap als altres.
- Ser conscient del propi cos, de la pròpia ment i de l'entorn.
- Estar present en el moment actual, aquí i ara.
- Acceptar-se un mateix i a les altres persones.
- Assolir familiaritat i proximitat en la base pràctica de l'atenció plena aplicat a diverses situacions quotidianes.
- Identificar i aprendre a gestionar les pròpies emocions per tal de gaudir d'un millor benestar i d'unes relacions interpersonals més favorables.
- Recolzar i motivar l'entrenament de *Mindfulness* com una tècnica de modificació cognitiva i de treball en valors com la gratitud, l'amabilitat, l'alegria, l'empatia, la comprensió i la compassió.
- Desenvolupar habilitats que permetin la reducció de l'estrès i la regulació emocional.
- Ajudar a enfortir l'atenció i la consciència per millorar la capacitat d'identificar allò que passa, allò que em passa i allò que em traspassa, per dins i fora.

Continguts

1. Què passa amb l'estrès? Què ens estressa?
2. L'observació i la concentració. Atenció a la respiració.
3. Pilot automàtic i consciència. L'atenció al cos.
4. L'actitud. Conèixer la ment i aprendre a calmar-la.
5. Aprendre a conviure amb els pensaments.
6. Consciència i emocions. La resposta emocional. Aprendre a identificar i gestionar les pròpies emocions.

7. Aprendre a gestionar les tensions i l'estrès.
8. L'acceptació.
9. La compassió.
10. Buscar l'equilibri amb un mateix, amb els altres i amb l'entorn.

Formadora

Anna M. Rifà Sais - Llicenciada en Història i Postgraduada en Pastoral Educativa i en Acompanyament Espiritual. És Instructora certificada de *Mindfulness* en infants i adults en el Mètode Eline Snel per la AMT (Academy Mindful Teaching) d'Holanda. Instructora certificada de *Mindfulness* i Compassió en Educació (Escoles Conscients) per AEMIND. Professora del Master "*Educar la Interioridad*" (Universitat La Salle a Madrid).

Formadora i col·laboradora de la FECC. Formadora de la Fundació Privada Vedruna Catalunya Educació. Docent a l'escola Vedruna-Vall de Terrassa.

Lloc de realització

Col·legi Santa Teresa. Carrer Major de Sant Pere, 19. Terrassa

Calendari i horari

Dates: **SETEMBRE**
 Dilluns 2 i 9 :15h-18h.
 Dimecres 4 : 15h-18h.
 Dilluns 16 i 30 : 18h-19:30h.

OCTUBRE
 Dilluns 14 i 28 : 18h-19:30h.

Modalitat: Presencial
Durada: 15h

Preu i inscripció

L'import d'aquesta acció formativa és el següent:

Entre 10 i 13 participants: 172€ / participant--> Bonificació: 149€ per participant
 Entre 14 i 17 participants: 123€ / participant--> Bonificació: 122€ per participant
 Entre 18 i 21 participants: 96€ / participant--> Bonificació: 95€ per participant
 Entre 22 i 25 participants: 79€ / participant--> Bonificació: 78€ per participant
 Entre 26 i 30 participants: 67€ / participant--> Bonificació: 66€ per participant

Hi ha un **25% de descompte** per als participants autònoms de les entitats adherides a la FECC.

- **Aquesta formació és bonificable, però cal que es compleixin certes condicions** (veure l'apartat "Bonificacions de la matrícula")
- Les sol·licituds d'inscripció a accions formatives es formalitzaran a través del formulari que trobareu a la web de la FECC en l'apartat *Formació*.
- Per a escoles adherides a la FECC, quan rebeu la factura (un cop iniciat el curs) us hi indicarem la forma de pagament (habitualment mitjançant REBUT DOMICILIAT al C/C de l'escola).
- Si l'escola no es fa càrrec del pagament o no es pertany a cap escola adherida a la FECC, haureu de:
 1. Fer la inscripció a través del web
 2. Fer la transferència per l'import de l'activitat (amb les instruccions que rebreu per correu electrònic)
 3. Enviar el comprovant de la transferència a formacio@escolacristiana.org o per fax al n 933426546 (us recomanem que el dugeu el dia de l'acció formativa)
 Un cop fet això, rebreu un correu de validació de la inscripció.
- El període hàbil d'inscripció es clourà 7 dies abans de l'inici de l'acció formativa (o quan ja no quedin places disponibles). Les accions que no tinguin el nombre mínim d'inscripcions s'hauran de suspendre, prèvia comunicació a les persones inscrites.

Baixes

- Si es notifica la baixa a la FECC per correu electrònic 7 dies abans de l'acció formativa, no es facturarà la formació i en cas d'haver fet el pagament es retornarà l'import. En cas de comunicar per escrit la baixa entre 7 dies abans de l'inici i el dia anterior, es cobrarà un 20% de l'import del curs. En cas d'avisar el mateix dia o bé no assistir al curs, es cobrarà tot el preu del curs.

Documentació a lliurar el primer dia de l'acció formativa (IMPRESINDIBLE)

- El full d'inscripció signat i segellat pel titular del centre. Aquest full podeu obtenir-lo un cop us haguem confirmat la vostra inscripció anant a l'apartat *Formació* de la pàgina web, entrant a "cursos en els quals la teva inscripció ha estat acceptada" i clicant al símbol (+).

- El certificat de cost salarial del participant (**excepte** autònoms i participants d'entitats no adherides a la FECC i que no han demanat que els tramitem bonificació). **El model podeu obtenir-lo al web.** A l'esquerra de la pàgina d'inici veureu "Informació i Document." Cliqueu a sobre i sortirà un llistat on apareix "Àrea Educativa". Cliqueu a sobre i us sortirà "Gestió de serveis educatius". Dins hi trobareu la plantilla de Cost Salarial.

Certificat d'assistència

Per rebre el certificat d'assistència cal haver assistit a un 75% de la docència presencial i en cas que hi hagi teleformació haver aprovat també aquesta part (segons la valoració del formador). També és imprescindible haver lliurat el full d'inscripció.

Bonificacions de la matrícula

- **IMPORTANT!** Per bonificar aquesta formació cal disposar de remanent de crèdit de formació. Si voleu que us consultem el crèdit que us queda per aquest any, feu-nos un correu a gestio@escolacristiana.org
- Per tal de poder-ho bonificar cal haver fet prèviament els tràmits. Nosaltres realitzem automàticament els tràmits per a les escoles adherides a la FECC, i un cop finalitzada la formació us enviarem l'import exacte a bonificar. Si no sou entitat adherida a la FECC però voleu que us fem aquesta gestió cal que ens ho demaneu a: gestio@escolacristiana.org
- L'aplicació d'aquesta bonificació està subjecta a la normativa de bonificacions de la *Fundación Estatal para la Formación en el Empleo (FEFE)*:
No podran ser objecte de bonificació: les inscripcions fora de termini, les participacions que no arribin al 75% d'assistència de la part presencial del curs, la no superació de la part de Teleformació, en cas que n'hi hagi, la participació dels Autònoms, les inscripcions en les quals el participant (particularment) hagi pagat alguna quantitat.
- L'acció formativa que sigui objecte de bonificació haurà de ser comunicada abans d'iniciar-se a la representació legal dels treballadors per escrit. A la FECC tenim a la vostra disposició un model per fer aquesta comunicació.
- La FECC comunicarà a l'escola, per correu electrònic, l'import i el període per realitzar la bonificació. Aquesta comunicació es farà un cop hagi finalitzat el curs.



<http://blogs.escolacristiana.org/formacio>

Accediu a l'[Espai de Formació](#) de la Fundació Escola Cristiana per veure un [llistat de tots els cursos](#) amb inscripció oberta.

Per inscriure-us als cursos haureu d'estar registrats com a usuaris al web de la Fundació. Si no ho esteu caldrà que **tramiteu l'alta d'usuari** al web www.escolacristiana.org, a la secció "**Serveis bàsics**", apartat "**Alta d'usuari**".