



**Títol del curs:** MINDFULNESS PER SUPERAR L'ESTRÉS I ELS PROBLEMES EMOCIONALS

**Professorat del curs:** OLGA MALAS TOLSÁ

**Dates de realització del curs:** 1a setmana, del 26 al 30 de juny

**Nivells als quals s'adreça:** 3r i 4t d'ESO, Batxillerat i CFGS

**Objectius:**

- Conèixer què és el mindfulness i la seva filosofia
- Conèixer millor com funciona la nostra ment i les nostres emocions i com relacionar-nos-hi.
- Aplicar les tècniques, les eines i les estratègies del mindfulness.
- Entendre l'aplicació pràctica de mindfulness al dia a dia i davant de diferents situacions.

**Àmbit temàtic:** Educació, Psicologia i Treball Social

**Metodologia:**

1. Primera sessió
  - Introducció i fonaments del mindfulness
  - La filosofia darrere del mindfulness
  - Principals tècniques, estratègies i recursos mindfulness i posada en pràctica
2. Segona sessió
  - Mindfulness i consciència d'un mateix: Autoconeixement, comprensió emocional, autoestima i lideratge emocional
  - Gestió del estrès i regulació emocional amb mindfulness
3. Tercera sessió



- Mindfulness aplicat als estudis (gestió del temps, evitar la procrastinació i tècniques de gestió de l'estrès)
- Mindfulness aplicat a les competències socials: gestió de les relacions, amistats i desenganys.

#### 4. Quarta sessió

- Psicologia positiva des de el mindfulness.
- Atenció plena i la cerca de propòsit

#### 5. Cinquena sessió

- Posant en pràctica l'après; posada en comú i debriefing.
- Cloenda del curs, reflexió final i comiat.

#### **Observacions:**

El curs es realitzarà al Campus de Cappont.