



**Títol del curs:** Mindfulness per superar l'estrès i els problemes emocionals.

**Professorat del curs:** Olga Malas

**Dates de realització del curs:** 1a setmana, del 25 al 28 de juny.

**Nivells als quals s'adreça:** 2n, 3r i 4t ESO, BTX i Cicles formatius de grau superior.

**Objectius:**

Aprendre tècniques de mindfulness pot ajudar al jovent a superar la gran quantitat de reptes als que s'han d'enfrontar i que marcaran la seva vida futura (superar la pubertat, desenganys, ansietat i estrès, superar exàmens...).

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

**Metodologia:**

1. Primera sessió  
Introducció i autoconeixement. Introducció al mindfulness i exploració de diferents tècniques de relaxació i d'enfocament del present.
2. Segona sessió  
Taller sobre com aplicar el mindfulness a l'estudi i els exàmens.
3. Tercera sessió  
Mindfulness en les relacions personals: reconèixer i gestionar emocions en els processos de ruptura amorosa.
4. Quarta sessió  
Atenció plena i pensament positiu. Tècniques de mindfulness per cultivar la presència i reduir els pensaments negatius.

**Observacions:**

El curs es realitzarà al Campus de Cappont.