



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

Professorat del curs: Olga Malas Tolsa

Dates de realització del curs: 1a setmana, del 27 de juny a l'1 de juliol.

Nivells als quals s'adreça: 3r i 4t d'ESO, Batxillerat i Cicles Formatius de Grau Superior.

Objectius:

- Aprendre tècniques de mindfulness per superar grans reptes:
 - Superar la pubertat
 - Les primeres relacions i desenganys
 - L'ansietat i l'estrès

Continguts:

- Introducció al mindfulness
- Tècniques de relaxació i descoberta d'un mateix.
- L'autoconcepte, la rumia i els objectius assolibles.
- Mindfulness i exàmens (planificació en vers objectius assolibles i tècniques d'examen basades en el present)
- El dol i la ruptura de parella.
- Atenció plena (Sentir-se a un mateix evitant els pensaments negatius)
- L'autoacceptació: acceptar-se a un mateix, estimar-se, tenir sentiments positius (Vol-te com ets)

Metodologia: El curs promou la participació en diferents tallers.

Observacions: Es realitzarà al campus de Cappont.