



Del 31 al 31 de maig de 2025

INTERIORITAT COMPARTIDA

Informació de l'esdeveniment

Inici:

31 de de maig de 2025 | 10:00

Finalització:

31 de de maig de 2025 | 00:30



Des de l'ICE de la UdL, l'equip d'Educació i Mindfulness us convida a participar en l'activitat de Formació que plantegem per aquest curs 2024/25.

Interioritat compartida: Humanitzant l'educació. Espai de trobada flexible, dinàmic i participatiu.

És una activitat en format presencial, que consta de tres sessions (una per trimestre).

Es tracta d'una formació orientada a l'assessorament de pràctica guiada i compartida entre professionals: l'atenció plena, l'autocura i la cura dels altres.

PROGRAMA

Dissabte, 19 d'octubre de 2024

10.00 h.- La Compassió des de la cura professional. Incorporar la pràctica de la compassió com a competència professionals en l'àmbit de les relacions humanes.

En aquesta sessió ens aproximarem a la pràctica de la compassió vers un/una mateixa i vers els altres. Practicarem la mirada compassiva, incloent situacions i/o persones, que ens desafien o enfronten. Practicarem, tan mateix, la gratitud i l'estima al què som i al què tenim. També reflexionarem sobre la transferència en els entorns laborals i familiars.

A càrrec de **Luisa Conejos Ara**. Practicant de meditació des de fa 20 anys. Desenvolupadora de projectes formatius sobre Mindfulness i Compassió a la Universitat de Lleida des de fa 10 anys. Psicòloga i Cap del Servei de programes sectorials de Serveis Socials, Ajuntament de Lleida. Assessora sènior de Planet Youth. Col·laboradora de l'Equip ICE Educació i Mindfulness.



Dissabte, 25 de gener de 2025

10.00 h.- El batec de la relació. Connectant amb l'oportunitat de transformació diària.

En aquesta sessió ens aproximarem a pràctiques de mindfulness i comunicació no violenta, experimentarem com relacionar-nos amb curiositat, confiança, amabilitat... Tornant al cos, a la metàfora, a les necessitats universals i al silenci descobrirem oportunitats quotidianes per cultivar el benestar.

A càrrec de **Judit Ruiz Mateu**, experta en relaxació, meditació i mindfulness, escriptora de vides poètiques amb diversos llibres i publicacions, mestra d'infants d'educació infantil i primària. Formadora de cursos i tallers per adults i mestres. Docent del màster de mindfulness en organitzacions conscients de la Universitat de Barcelona. Col·laboradora de l'equip ICE d'educació i mindfulness de Lleida.

Dissabte, 31 de maig de 2025

10.00 h.- Alimentació Conscient.

En aquesta sessió, farem una introducció a la dimensió conscient de l'alimentació. Aprofundirem en aspectes que faciliten la vinculació conscient amb el cos, el planeta i els aliments, com ara la gratitud, el respecte i l'amabilitat, i introduïrem la pràctica de menjar amb consciència i altres recursos que enriquiran la nostra relació amb l'alimentació.

A càrrec de **Laia Noguera**, escriptora i traductora. Ha publicat prop de 20 llibres de poesia, diversos dels quals han rebut premis de prestigi en l'àmbit de la literatura catalana. L'any 2010 comença el camí de la [meditació](https://aryatara.es/ca/meditacio-vipassana/) [<https://aryatara.es/ca/meditacio-vipassana/>] i el Dharma seguint la guia de la seva mestra, Lama Yeshe Chödrön. És professora de mindfulness i alimentació conscient a la Universitat de Lleida i al centre de ioga conscient i meditació Arya Tara.

En totes les sessions cal portar roba còmoda, estoreta pel terra, i si teniu coixí de meditació, també el podeu portar.

DADES D'AGENDA

Horari: Les tres sessions comencen a les 10.00 h. i finalitzen a les 12.30 h.

Format presencial: Aula 0.29. Edifici Polivalent 1 del campus de Cappont de la UdL.(C/Jaume II, 71, Lleida).

INSCRIPCIÓ

Cal que trieu UNA de les dues opcions:

- Docents amb correu XTEC: [ENLLAÇ D'INSCRIPCIÓ](https://aplicacions.ensenyament.gencat.cat/pls/soloas/pk_for_mod_ins.p_for_detall_activitat?p_codi=6000) [https://aplicacions.ensenyament.gencat.cat/pls/soloas/pk_for_mod_ins.p_for_detall_activitat?p_codi=6000]. (Certificació del Departament d'Educació i Formació Professional).
- Professionals interessades (sense correu XTEC): [ENLLAÇ D'INSCRIPCIÓ](https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=YnaN_gOr00SHh_1xi3a13VgdITOXcWRIupbm8U) [https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=YnaN_gOr00SHh_1xi3a13VgdITOXcWRIupbm8U]. (Certificació de la UdL).



CERTIFICACIÓ

- **Certificat de 8 hores** d'assistència amb la participació a les tres sessions del taller.