



Del 13 al 13 d'abril de 2024

INTERIORITAT COMPARTIDA

Informació de l'esdeveniment

Inici:

13 de d'abril de 2024 | 10:00

Finalització:

13 de d'abril de 2024 | 00:00



Des de l'Institut de Ciències de l'educació de la UdL, el grup ICE d'Educació i Mindfulness us convida a participar en l'activitat de formació que plantegem per aquest curs 2023/24.

PROGRAMA

Dissabte, 27 de gener de 2024

10.00 h. Inauguració de la jornada.

Sensopercepció, expressió corporal, tensegritat en moviment i mindfulness. Una pràctica de consciència amorosa.

La sensopercepció és la matriu de l'Expressió Corporal, afinar el nostre cos com a instrument d'autoconeixement corporal serà la cerca aquí i ara; per després poder traslladar aquesta pràctica als nostres alumnes.

Una pràctica en consciència, mitjançant l'experimentació, l'observació de la tensegritat, la creativitat i la comunicació seran els nostres motors per a l'aprenentatge amorós de la nostra escolta corporal.

A càrrec de **Luciana Spadafora**. Llicenciada en composició coreogràfica menció expressió corporal per la Universidad Nacional de Artes-UNA. Membre Integrant del Grup d'investigació DECUBIAF, de la Universitat de Lleida i a l'INEFC Lleida. Membre de l'equip ICE d'Educació i Mindfulness de la UdL.

Dissabte, 13 d'abril de 2024

10.00 h .- **Teràpies de tercera generació.**



Com a docent, ets testimoni i part essencial en el creixement i aprenentatge de molts nens, nenes i adolescents. No obstant això, aquest privilegi comporta reptes únics que et poden dur a sentir-te esgotada, ansiosa i, de vegades, qüestionar-te a tu mateixa. A aquests reptes professionals, se'ls sumen els personals. En un context vital que reconeix que les situacions que provoquen patiment són inherents a l'experiència humana, el benestar emocional es converteix en la pedra angular no només de la teva salut personal, sinó també de l'èxit i l'harmonia a l'aula. Aquest taller transcendeix la tradicional sessió d'aprenentatge; és una invitació a embarcar-te en un viatge d'autodescobriment, resiliència i renovació personal a través del Mindfulness. Dissenyat específicament per a les necessitats del món educatiu, el taller té com a objectiu que la pràctica del Mindfulness es converteixi en un gran aliat, font d'equilibri, serenitat i connexió empàtica, essencial tant per a la teva vida com per a la teva professió.

A càrrec d'**Olga Malas**. Professora, psicòloga i part activa de l'àrea de personalitat, avaluació i tractament psicològic de la Universitat de Lleida. Màster de Recerca en Salut i Màster en Psicologia General Sanitària, completats amb el Doctorat en Salut.

Cal portar: Roba còmoda, un antifaç i estoreta.

DADES D'AGENDA

Horari: Les dues sessions començaran a les 10.00 h. i finalitzaran a les 12.00 h.

Format presencial: Aula 0.29. Edifici Polivalent 1 del campus de Capponet 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]. (Certificació del Departament d'Educació).
- professionals interessades (sense correu XTEC): **ENLLAÇ D'INSCRIPCIÓ** [<http://www.arxiu-ice.udl.cat/upnu/inscripciocurs.php?id=100886>]. (Certificació de la UdL).

CERTIFICACIÓ

- **Certificat de 5 hores:** 4 h d'assistència amb la participació al 80% de la durada de la formació + 1 h de treball personal per a fer l'aplicació dels aprenentatges del taller a l'aula.

Et pots descarregar el **CARTELL** [</export/sites/lce/ca/galleries/Primaria/Jornada-sobre-lInterioritat-compartida-1x1.jpg>].

